SAÚDE MENTAL

INVESTIGAÇÃO

"O corte alivia a dor, depois vem o arrependimento"

Há cada vez mais jovens com comportamentos autolesivos, para acalmar crises de ansiedade, tristeza e frustração. Um estudo indica que os adolescentes do 8º ano são os que mais se lesionam. As redes sociais, em particular o TikTok, poderão criar mimetização

Texto **BERNARDO MENDONÇA** e **JOANA ASCENSÃO** Infografia **SOFIA MIGUEL ROSA**

Diana (nome fictício) tinha tido um dia cheio, com amigos, pouco depois do seu 16º aniversário. Não consegue explicar porque aconteceu. Sabe que a dezena de minutos que passou sozinha em casa foi suficiente para ter uma crise de ansiedade. Quando o pai a encontrou na casa de banho, havia sangue no chão. Diana só chorava, soluçava, tinha vomitado. Os braços e as coxas estavam em ferida, dos cortes que havia infligido a si mesma. Desesperado, o pai pegou na filha, embrulhou-a numa toalha e esperou que ela se acalmasse. Ele e a mãe perguntaram-lhe porque se tinha magoado assim. "Eu não conseguia explicar."

É na primeira pessoa que Diana, hoje com 17 anos, relata o episódio vivido em março do ano passado. Foi a primeira vez que os pais foram confrontados com a situação, que sabiam acontecer com a filha há pelo menos três anos. Decidiram que apenas no dia seguinte iriam à urgência do Hospital de Vila Nova de Gaia e Espinho. E, lá, Diana esperou "quatro a cinco horas" com uma pulseira verde, afirma a jovem. O caso foi resolvido com umas ligaduras e uma transferência para a Psiquiatria do Hospital de São João, no Porto, onde já era seguida pela diretora do Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência, Maria do Carmo Santos. Quando meses antes a adolescente lhe entrara no consultório já trazia no corpo alguns anos de autolesões. Diana "tinha ideação suicida", descreve a pedopsiquiatra. "Desde os 8 anos que a jovem se arranhava para lidar com a frustração. Aos 13 começou a fazer cortes nas pernas e nos braços como estratégia de autorregulação dos momentos em que se sentia ansiosa ou triste." A primeira vez que o fez foi nos pulsos. Mas, para os pais não se aperceberem, passou a cortar-se nas coxas, sempre com uma tesoura ou uma gilete. "Toda a dor que temos cá dentro vai para aquela parte específica do corpo. Então, deixamos completamente de sentir dor. É um alívio de dois segundos. Depois vem o arrependimento. São marcas no meu corpo para sempre."

Casos como este são cada vez mais frequentes. O estudo "Health Behaviour in School-aged Children", publicado no final do ano passado, constatou que um em cada quatro adolescentes portugueses (24,8%) se tinha ferido de propósito pelo menos uma vez no ano anterior. A percentagem aumentou face a 2018, quatro anos antes, altura em que a proporção não chegava a um em cada cinco jovens (19,6%). Segundo dados mais detalhados partilhados em exclusivo com o Expresso, é no 8º ano de escolaridade, aos 13 e 14 anos, que mais adolescentes admitem ter-se autolesionado (27,3%) — e fazem-no sobretudo nos braços (69,5%). Aquele que começou por ser um comportamento associado a doenças mentais específicas, como a anorexia, "tem ganho uma dimensão mais social", testemunha Tânia Gaspar, psicóloga e responsável pelo estudo em Portugal. "As redes sociais expõem esta realidade a crianças cada vez mais novas, que não teriam esta ideia sozinhas. Assim, aquelas que estão em sofrimento psicológico olham para estes exemplos e acabam por replicá-los, em vez de arranjarem estratégias saudáveis para gerir o sofrimento", argumenta a investigadora. "Porquê este aumento no 8º ano? Porque os jovens passam a ter mais autonomia e liberdade na utilização das redes sociais. Por outro lado, estes foram os jovens que entraram na adolescência em pandemia. Isso pode ter afetado o seu bem-estar e justificar a utilização massiva das redes sociais."

A mesma opinião tem a pedopsiquiatra Ana Prata, que observa um aumento de casos de jovens que se ferem de propósito e que lhe chegam às consultas no Hospital de Setúbal e nas urgências da Estefânia, em Lisboa. "Uma das razões é o contágio pelas redes sociais e mimetismo entre pares. Mas, atenção: não é por haver amigos que se cortam que alguém passa a imitar. Tem de haver fragilidade e sofrimento emocional associado." E aponta outras pistas para explicar estes comportamentos, que indiciam o risco de suicídio: a privação de atividades desportivas e coletivas durante a pandemia e o regresso às aulas presenciais têm contribuído para estados de ansiedade graves. "Temos miúdos muito aflitos com o rendimento escolar, porque a exigência aumentou com o fim da pandemia." A médica alerta para a falta de literacia emocional da sociedade, que não capacita os jovens para lidar com as emoções negativas e positivas de forma mais saudável. "Dou como exemplo a expressão artística, o movimento corporal e, claro, o diálogo, a disponibilidade de escuta e a relação construtiva, em oposição ao isolamento que muitos jovens vivem."

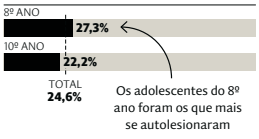
O pedopsiquiatra Pedro Pires acrescenta que a crise económica das famílias pode estar a contribuir para o problema: "As famílias estão mais desapoiadas, há instabilidade emocional nos pais, e os jovens sentem dificuldade em ter modelos de referência. São jovens que passam muito tempo sozinhos, entregues a eles próprios e às redes sociais."

SEIS MESES SEM CORTES

Foi a meio de uma discussão com a mãe que Laura (nome fictício), de 14 anos, arregaçou as mangas da camisa e revelou pela primeira vez o 'código de barras' que escondia no braço esquerdo. Eram dezenas de marcas finas, entre cicatrizes antigas e cortes recentes. Há muito que Laura vivia deprimida no

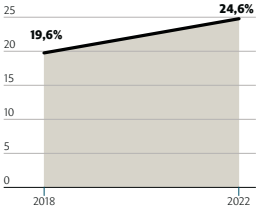
JOVENS QUE REFEREM TER TIDO COMPORTAMENTOS AUTOLESIVOS

Pelo menos uma vez no último ano, em %; apenas 8º e 10º anos (4055 alunos)



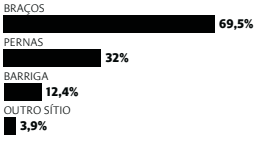
AUMENTO DE COMPORTAMENTOS AUTOLESIVOS

Pelo menos uma vez no último ano, em %; apenas 8º e 10º anos (4055 alunos)



ZONAS DO CORPO ONDE OS JOVENS MAIS SE AUTOLESIONAM

Respostas dos 894 alunos que referiram ter-se magoado de propósito; apenas 8º e 10º anos



FONTE: "HBSC" — 'A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA' (2022)

Na foto principal, Laura, de 14 anos, mostra as dezenas de cicatrizes finas no de 'código de barras', a revelarem os cortes autoinfligidos com facas, às esco acalmar a tristeza, frustração e dor interior. Numa fase mais crítica tentou o de comprimidos. No TikTok encontrou jovens que passaram pelo mesmo e qu Acompanhada por uma pedopsiquiatra, há seis meses que não se corta. Na in de 17 anos, começou a cortar-se aos 13, nas pernas, braços e coxas, com teso

FOTO NUNO BOTELHO

FOTO RUI OLIVEIRA

braço esquerdo, como uma espécie ndidas dos pais, como estratégia para suicídio tomando uma dose excessiva e a ajudaram a superar o problema. nagem mais pequena, Diana, uras e lâminas

quarto, distante dos colegas e da família. Na origem desta tristeza estaria uma dor incapacitante no ouvido, que surgia sem aviso, e o facto de ninguém à volta acreditar nela. Os colegas e professores chamavam-lhe "mentirosa", punham-na de lado. A própria mãe chegou a julgar serem desculpas para faltar à escola, até se descobrir que a dor vinha de uma compressão no nervo junto ao ouvido.

Laura passou a cortar-se durante meses em segredo para acalmar o desespero de se sentir incompreendida. "É desgastante chegarmos ao ponto de preferimos a dor física à psicológica. A dor focava-se noutro sítio, não era cá dentro, era cá fora", explica a jovem. Ana, a mãe, escondeu as facas da cozinha e pediu ajuda a um psiquiatra. "Fiquei vigilante." Até que, meses depois, uma tentativa de suicídio com uma dose excessiva da medicação SOS prescrita pelo médico levou Laura de urgência para a Pediatria do Hospital de Santiago do Cacém. Desesperada, a mãe pediu aos médicos que internassem a filha, mas eles recusaram. "Não estaria suficientemente descompensada para reunir condições de internamento. Senti-me desapoiada pelo SNS, sem dinheiro para pagar o internamento num privado. Ganho o ordenado mínimo e só com esta minha filha tenho gasto entre 200 a 250 euros em medicação." Laura ficou aos cuidados da mãe em casa. E, meses depois, voltou a reincidir duas vezes, usando facas e lâminas de barbear.

As consultas regulares com a pedopsiquiatra Ana Prata, o diálogo com a mãe e um novo relacionamento amoroso terão sido determinantes para Laura estabilizar. Há seis meses que não se corta. As redes sociais ajudaram-na também nessa superação. "Já vi jovens a gabar-se de cortes no TikTok, mas também vi raparigas a revelarem as cicatrizes e a dizerem como ultrapassaram o problema. Pensei: 'Se elas conseguiram, também consigo.' E agora sinto orgulho por superar algo tão difícil que se tornou um vício." Ana Prata, que acompanha este caso há dois anos, alerta para o uso que os jovens estão a fazer da *app* "I Am Sober" [Eu estou sóbrio], desenhada para pessoas alcoólicas, para superar comportamentos autolesivos, contando o número de dias sem se cortar.

Maria do Carmo Santos, a pedopsiquiatra do Hospital de São João, diz que este fenómeno crescente acontece sobretudo em raparigas, "embora haja cada vez mais rapazes a fazê-lo, algo que não era habitual". É o caso de João, chamemos-lhe assim, de 16 anos, bom aluno, no 10º ano, praticante de ténis e taekwondo. Os sinais de que algo não estaria bem começaram quando passou a estar sorumbático e com notas desastrosas. Um dia, o pai entrou na casa de banho e ficou aterrorizado com os braços do filho em chagas. A barriga idem. Só depois de uma consulta com o pediatra Mário Cordeiro se soube que uns colegas o tentavam deitar abaixo por "ser bom aluno e atrair as miúdas", relata o médico. Aproveitaram a festa de Carnaval e, com umas bebidas pelo meio, incitaram-no a jogar strippocker e partilharam fotos dele despido nas redes sociais. "João não suportou a dor psicológica. O corte com lâmina, passados os milissegundos de dor fina, trazia-lhe bem-estar. Eram as endorfinas cerebrais [as hormonas do prazer] a apaziguá-lo." Mário Cordeiro passou o caso a um psicólogo da sua confiança e João superou o problema. "Estas situações numa idade tão jovem são extremamente destrutivas, é a fase das inseguranças, das dúvidas, da descoberta da sexualidade e do corpo." É também a conhecida "fase do armário", há um afastamento da família, das referências de sempre, e uma aproximação ao grupo de amigos à procura de novas referências.

"Estão mais desprotegidos e curiosos", refere Maria Ribeiro, psicóloga no Agrupamento de Escolas de Vallis Longus, em Valongo, que tem notado ali um aumento dos casos de automutilação mas sente-se sem condições para atuar junto dos adolescentes. "Nós deveríamos trabalhar em grupo a gestão das emoções, mas não há tempo. Falta psicologia clínica nos centros de saúde e consultas mais baratas fora do SNS." Frequentemente, "depois de chegar à urgência, um jovem só é atendido passados seis meses pela Pedopsiquiatria, quando a lei manda ser no máximo em dois", denuncia Tânia Gaspar, que recorda os tempos em que "o professor Daniel Sampaio estava à frente da consulta de suicídio no Hospital de Santa Maria e atendia jovens em risco no próprio dia. Nestes casos, a resposta tem de ser imediata."

bmendonca@expresso.impresa.pt

NÚMEROS

1

em cada 5 adolescentes (21%) confessa sentir-se nervoso quase todos os dias e mais de metade dos inquiridos (55,7%) diz senti-lo mais do que uma vez por semana, segundo o estudo "Health Behaviour in School-aged Children", realizado em vários países da Europa de quatro em quatro anos

87,9%

dos jovens dizem que a matéria da escola é demasiada. Também quase 9 em cada 10 denunciam que é aborrecida (87,4%). Aproximadamente 1 em cada 8 considera que a matéria é muito difícil (82,1%) e que o momento de avaliação lhe causa stresse (83,1%)