



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
社區服務諮詢委員會  
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

## **Colaboração da sociedade para reforçar em conjunto a saúde física e mental dos jovens**

Kun Lai Ian

07/09/2023

O número de tentativas de suicídio de jovens tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos. Segundo os dados divulgados pelo Secretário para a Segurança, só no primeiro trimestre deste ano, o número de tentativas de suicídio foi de 68, das quais 38 foram cometidas por jovens com menos de 24 anos, o que representa mais de 55% do total; em comparação, o número de tentativas de suicídio de jovens no mesmo período dos últimos dois anos foi de 23 e 24, respectivamente, indicando um aumento anual de quase 60%. Recentemente, alguns profissionais de saúde da linha da frente revelaram que o número de casos de pedido de ajuda mais do que duplicou em apenas um ano, o que sobrecarregou o sistema de saúde.

A saúde física e mental dos jovens exerce uma influência profunda no desenvolvimento social, pelo que não se deve ignorar o cultivo da capacidade de resistência ao *stress* dos jovens. Na verdade, os temas relevantes têm sempre chamado a atenção de vários sectores da sociedade. Os serviços governamentais e as organizações civis de serviços sociais formaram grupos de cooperação para reforçar a rede de protecção a diferentes níveis, tais como família, escola e comunidade, de modo a implementar o mecanismo de “prevenção conjunta de quatro níveis, ligados intimamente aos tetracíclicos”. No entanto, a rede de protecção tem de ser continuamente revista e reforçada, para enfrentar as mudanças do ambiente social. Por conseguinte, apresento as três sugestões seguintes:

1. É necessário rever plenamente e continuar a acompanhar e a avaliar cientificamente as condições físicas e mentais dos jovens, por exemplo: realizar avaliações psicológicas abrangentes nas escolas, para rever factores de risco e para fazer melhorias desde a fonte; actualizar regularmente os dados relativos aos indicadores dos jovens, permitindo que os vários sectores da sociedade colaborem em conjunto na realização de medidas específicas;
2. É recomendável aproveitar diferentes momentos, como após as férias prolongadas e durante os exames, para realizar orientações de intervenção e para organizar actividades que permitam aos jovens estudantes compreender as suas próprias emoções, incluindo,



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
社區服務諮詢委員會  
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

em particular, o estado de menor saúde emocional e as formas de enfrentar esta situação;

3. Sugere-se que se reduza adequadamente a pressão académica, de maneira a que os jovens estudantes possam ter mais tempo e melhores condições para participarem em mais actividades sociais benéficas, bem como para aprenderem sobre relações interpessoais e desenvolverem interesses através de actividades, melhorando assim a sua resiliência física e psicológica.