

# A geração pós-pandemia – Por Clara Boavista

written by Clara Boavista | 19 de Maio, 2025



Recentemente, um caso trágico abalou a comunidade portuguesa na Suíça: o homicídio de uma jovem de 15 anos com nacionalidade portuguesa e suíça, alegadamente esfaqueada pela sua melhor amiga, de 14 anos, também de origem portuguesa. Um crime que ocorreu numa zona florestal, onde as duas adolescentes se encontraram.

Neste, como noutros casos, as jovens eram muito próximas, e as autoridades investigam a possibilidade de uma relação emocional intensa ou possessiva entre ambas. Destacam-se, aqui, aspetos emocionais e comportamentais associados a crimes cometidos entre adolescentes, sublinhando a dificuldade em prever explosões de violência em relações que, aparentemente, são normais.

É relevante assinalar os efeitos da pandemia de COVID-19 neste tipo de situações, com um impacto muito negativo na saúde mental e nas relações interpessoais dos adolescentes, contribuindo para situações de vulnerabilidade emocional e comportamentos extremados. A falta de interação social entre os jovens, durante o confinamento, prejudicou gravemente o desenvolvimento emocional e a capacidade de lidar com frustrações e conflitos.

Sublinha-se que, com o encerramento das escolas e a limitação dos serviços sociais, muitos sinais de sofrimento psicológico entre os adolescentes passaram despercebidos, dificultando a intervenção precoce e aumentando o risco de comportamentos violentos.

As pesquisas indicam um aumento significativo destes sintomas durante a pandemia, especialmente entre as raparigas, que apresentam níveis superiores de sintomas de ansiedade, depressão e stress, comparativamente aos rapazes.

No ano letivo de 2021/2022, um estudo coordenado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra indicou que 42,2% dos adolescentes apresentavam sintomatologia depressiva. O estudo envolveu uma amostra de 5.440 jovens, com uma média etária de 14 anos, provenientes de mais de 150 escolas em Portugal. Neste estudo, destaca-se que as raparigas revelaram piores indicadores de saúde mental, com maior incidência de sintomas depressivos. No ano letivo de 2022/2023, a percentagem de adolescentes com sintomas depressivos aumentou para 45%.

O isolamento afetou negativamente as relações interpessoais, conduzindo a sentimentos de tristeza, medo, ansiedade e stress. Muitos jovens passaram a depender de poucas amizades como forma de apoio emocional, originando relações simbióticas, mais intensas e possessivas, marcadas por ciúmes exacerbados e dificuldades em lidar com rejeições ou separações.

Ao mesmo tempo, registou-se um aumento significativo na exposição ao mundo digital, com as redes sociais a assumirem o papel principal na interação entre pares. Muitas vezes, foram o único canal de socialização, o que reforçou padrões de comparação, exclusão e até cyberbullying.

A ausência de supervisão parental ou educacional e o tempo excessivo online dedicado a estas plataformas favoreceram comportamentos impulsivos, pautados por distúrbios do sono e aumento do stress.

Devido à clara escassez de recursos humanos, as escolas e os serviços sociais – habitualmente responsáveis por identificar sinais de sofrimento psicológico – ficaram limitados na sua atuação, reduzindo a capacidade de intervenção atempada. Simultaneamente, muitas famílias sentiram-se incapacitadas para lidar com estas situações.

Assim, em período pós-pandémico, vivemos um cenário de vulnerabilidade psicológica. Indubitavelmente, a geração que passou a adolescência em confinamento evidencia maiores dificuldades na gestão emocional, na tolerância à frustração e na manutenção da empatia. A impulsividade e a baixa tolerância à rejeição tornaram-se mais comuns, particularmente em relações próximas.

Este conjunto de fatores ajuda a compreender por que razão determinadas situações emocionais se tornaram tão intensas ou descontroladas após a pandemia, podendo conduzir a comportamentos extremos entre adolescentes, como no recente caso ocorrido na Suíça – que, infelizmente, poderia ter acontecido também no nosso país.

Embora os dados estatísticos sobre a prevalência de sintomas depressivos entre raparigas adolescentes em Portugal sejam limitados, estudos académicos e relatórios de saúde indicam uma tendência preocupante neste grupo. É essencial continuar a monitorizar e a investigar esta realidade, para que seja

possível implementar estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

É necessário dar a volta à situação e agir rapidamente para inverter este rumo. A saúde mental dos adolescentes não pode continuar a ser negligenciada. É urgente ampliar os recursos humanos e reforçar os serviços de apoio psicológico nas escolas – reconhecidamente insuficientes –, capacitar as famílias e educadores para detetar sinais de alerta e promover políticas públicas que garantam respostas eficazes e acessíveis. A prevenção começa com a atenção, o acompanhamento e o investimento contínuo no bem-estar emocional das novas gerações. Só assim poderemos evitar novas tragédias e construir uma sociedade mais equilibrada, empática e segura para todos.