

Jovens recorrem mais à Linha SOS e duplicam casos de ideação suicida e autoagressões

written by Maria Paulo | 31 de Outubro, 2025



Os pedidos de ajuda através da linha SOS Criança e Jovem estão a aumentar, tendo duplicado os apelos que envolvem situações de ideação suicida ou comportamentos auto lesivos, revelou esta sexta-feira o Instituto de Apoio à Criança (IAC).

“Temos mais jovens a entrar em contacto connosco”, disse à Lusa Maria João Cosme, coordenadora-adjunta do SOS Criança, serviço que tem registado um aumento de pedidos de ajuda relacionados com situações de bem-estar e saúde mental.

Em janeiro, por exemplo, os serviços receberam um total de 175 contactos, enquanto este mês dispararam para o dobro (333), entre telefonemas, e-mails, chat ou mensagens de WhatsApp.

Se os telefonemas e e-mails são mais usados por familiares e outros adultos que querem denunciar situações de risco, o WhatsApp é a escolha preferencial dos jovens, que se sentem mais à vontade a **“escrever do que a falar dos seus problemas”**, explicou Maria João Cosme.

E é precisamente no WhatsApp que se nota um maior aumento: Nos primeiros dois meses deste ano, a linha recebeu em média 25 contactos, enquanto nos dois últimos meses passou sempre a centena, segundo dados do IAC.

Olhando para os motivos que levam a contactar a Linha SOS Criança, o IAC destaca as **situações de ideação suicida e os comportamentos autolesivos, que passaram de 47 pedidos de ajuda no ano passado para 95 casos**, só este ano, quando ainda faltam contabilizar três meses.

A especialista acredita que **o isolamento das crianças e o uso abusivo de ecrãs agravou os problemas**, mas também admite que o aumento de casos registados possa estar relacionado com o lançamento da Linha SOS no WhatsApp.

“No WhatsApp temos mais adolescentes a entrar em contacto connosco e as temáticas versam mais sobre a depressão, a ideação suicida e o isolamento”, explicou.

Segundo Maria João Cosme, a violência e os maus tratos eram os problemas mais abordados até 2020, mas depois da pandemia de Covid-19 a **“temática começou a mudar e foi mais para a saúde mental”**.

Em 2020, a Linha contabilizou 2.268 contactos. No ano passado foram 2.450 e este ano são já 2.522.

“Pode efetivamente haver um aumento de casos, porque a covid teve um impacto negativo na saúde mental, mas acredito que também tem a ver com a própria dinamização e divulgação dos nossos serviços”, disse.

Maria João Cosme sublinha que não se pode fazer uma extrapolação direta entre o número de contactos e os casos em risco, porque **“podem ser os mesmos jovens”**, uma vez que há muitos casos em que recorrem aos serviços **“várias vezes e com a mesma temática”**.

Também a psicóloga Tânia Gaspar alertou este mês para o aumento de comportamentos autolesivos, que já afetam um em cada quatro jovens em Portugal: **“Crianças e jovens – e cada vez mais cedo – começam a ter comportamentos autolesivos, com ou sem objetivo suicidário, para lidar com o sofrimento psicológico”**.

A investigadora explicou que **“nem todas as crianças apresentam os mesmos sintomas”**. Muitas tornam-se mais isoladas e tristes, mas outras mantêm uma vida social ativa, explicou a coordenadora em Portugal do estudo Health Behavior School Aged Children, promovido pela Organização Mundial da Saúde.

Também a pedopsiquiatra Neide Urbano alertou este mês para o **aumento de adolescentes nas urgências por autoagressões ou tentativas de suicídio**, defendendo consultas regulares de pedopsiquiatria de rotina para detetar precocemente sinais de riscos de saúde mental.

A especialista da Clínica da Juventude, serviço de pedopsiquiatria do Hospital de Dona Estefânia, em Lisboa, disse à agência Lusa que são os adolescentes, com uma **média de idade de 15 anos, quem mais recorre ao serviço e à urgência hospitalar, sobretudo, por comportamentos autolesivos, suicidários ou não suicidários**.

Entre os comportamentos não suicidários, os mais frequentes são **cortes e outras formas de autoagressão**, enquanto os suicidários envolvem sobretudo **intoxicações medicamentosas voluntárias**.

Para o IAC é urgente colocar a saúde mental das crianças e jovens como prioridade nas políticas públicas e no contexto

escolar, assegurando recursos que consigam identificar sinais de sofrimento e dar respostas.

A Linha SOS Criança e Jovem, acessível através do número **116 111**, oferece acompanhamento psicológico, social e jurídico a menores em situações de vulnerabilidade.

Contactos de apoio e prevenção do suicídio:

Linha Nacional de Prevenção do Suicídio: 1411

SOS Voz Amiga: 213 544 545, 912 802 669, 963 524 660

Conversa Amiga: 808 237 327, 210 027 159

OC/MP