

Saúde Mental em Portugal: Entre o Silêncio e a Urgência – Por Alexandra Serra

written by Alexandra Serra | 22 de Outubro, 2025

OCIDADÃO
Journalism Libre

OPINIÃO
Alexandra Serra



Nos últimos meses, Portugal tem sido palco de episódios alarmantes que expõem uma realidade muitas vezes ignorada: o estado frágil da saúde mental da sua população. Casos graves, alguns com desfechos trágicos, trouxeram à superfície um problema que há muito fervilhava sob o verniz da normalidade. A saúde mental deixou de ser um tema marginal tornou-se uma questão de urgência nacional.

Segundo dados recentes, os problemas de saúde psicológica como ansiedade, depressão e burnout são hoje uma das principais causas de absentismo laboral em Portugal. Em média, cada trabalhador faltou oito dias por ano devido a questões emocionais. Este número não é apenas estatístico – é

sintomático de um país que está a adoecer em silêncio.

As mulheres jovens são o grupo mais afetado, o que levanta questões sobre o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a pressão social e a falta de redes de apoio eficazes.

Apesar de estar em curso uma reforma da saúde mental, com pilares legislativos, organizativos e assistenciais, os avanços têm sido lentos e pouco visíveis para quem mais precisa. O investimento prometido pelo Estado, embora significativo, ainda não se traduziu em cuidados acessíveis, próximos e eficazes para todos.

A falta de psicólogos nos centros de saúde, as longas listas de espera e a escassez de respostas comunitárias continuam a ser obstáculos gritantes. A saúde mental não pode depender exclusivamente de iniciativas individuais ou da boa vontade de profissionais exaustos.

Falar de saúde mental é também falar de bem-estar coletivo. É reconhecer que o ambiente social, económico e político influencia diretamente o estado emocional das pessoas. A precariedade laboral, o isolamento urbano, a sobrecarga digital e a falta de tempo para o lazer são fatores que corroem lentamente a saúde mental da população.

O bem-estar não é um luxo é um direito. E esse direito exige políticas públicas robustas, educação emocional nas escolas, espaços de escuta nas comunidades e uma cultura que valorize o cuidado, não apenas a produtividade.

Ignorar a saúde mental é perpetuar o sofrimento invisível. É aceitar que o silêncio continue a ser a resposta para quem grita por dentro. É tempo de transformar a dor coletiva em ação política. De exigir que o Estado cumpra o seu papel, que as empresas assumam responsabilidade e que cada um de nós reconheça que cuidar da mente é cuidar da vida.

Portugal precisa de uma revolução emocional e essa começa por

dar voz a quem nunca teve espaço para falar.