



# Crise causa mais stressse aos jovens

## ESTUDO

**UM ESTUDO** internacional sobre o impacto psicológico da crise financeira demonstrou que, entre a população ativa, são os jovens os que apresentam maiores níveis de stressse, contou o coordenador nacional da investigação, Saul Neves de Jesus.

“É compreensível, tendo em conta que a incerteza quanto ao futuro é superior nos jovens, para além da falta de oportunidades com que estes se veem confrontados na atualidade”, comentou à Lusa o investigador da Universidade do Algarve, que integrou o projeto em 2011.

A investigação focou-se em Portugal, Grécia e Irlanda, e foi desencadeada pela Sociedade Mundial para o Estudo do Stressse e da Ansiedade, tendo o estudo nacional ficado a cargo do grupo de investigação “Bem-estar na sociedade”, do Centro de Investigação sobre Espaço e Organizações da Ualg.



**Desemprego** causa incerteza quanto ao futuro

Segundo Saul Neves de Jesus, o estudo pode servir para a criação de programas orientados para a gestão do stressse que ajudem as pessoas a desenvolver uma atitude mais serena perante as dificuldades e permita controlar as emoções negativas e criar estratégias para lidar com as dificuldades.

O estudo revelou, ainda, que o impacto psicológico da crise financeira é semelhante em homens e mulheres e também entre a população empregada e desempregada. ●