



# Insegurança e saúde mental

## Desafios para as famílias e comunidades

Credito: DR

**A segurança é um dos pilares fundamentais para o bem-estar humano e para a saúde das comunidades. Quando a sensação de vulnerabilidade se torna constante, os efeitos ultrapassam o físico. O medo da criminalidade, mesmo quando não há contacto direto com atos violentos, pode desestabilizar a rotina diária, afetar a saúde mental, fragilizar relações familiares e corroer a confiança entre vizinhos. Em muitas situações, as famílias sentem-se obrigadas a restringir a sua liberdade, a limitar passeios, atividades recreativas e até a interação social, com o objetivo de se protegerem.**

Perante este cenário, torna-se evidente que a insegurança não é apenas uma questão policial ou de ordem pública: trata-se de um fenómeno que atravessa toda a vida social e emocional das pessoas. Para compreender melhor estes desafios, o Milénio Stadium conversou com Ângela Masuzzo, psicoterapeuta, especialista em saúde mental familiar, que explica os impactos da insegurança e sugere estratégias para lidar com o medo de forma saudável, sem recorrer a extremismos.

### O impacto da insegurança na vida familiar

Para Ângela Masuzzo, a insegurança constante no seio das famílias gera efeitos profundos e duradouros. “Quando a sensação de vulnerabilidade se instala, surgem sintomas de stresse crónico, ansiedade e, em muitos casos, depressão. Estes sintomas não afetam apenas o indivíduo, mas toda a dinâmica familiar. A comunicação torna-se mais difícil, os conflitos surgem com maior frequência e a estabilidade emocional do núcleo familiar é comprometida”, explica.

O impacto estende-se também à forma como os membros da família se relacionam com o exterior. “As famílias podem passar a evitar convívios, encontros sociais e atividades comunitárias, criando um círculo de isolamento que reforça a ansiedade. Além disso, em contextos de restrições financeiras ou sociais, a sensação de insegurança é ainda mais intensa, gerando sentimentos de exclusão social e impotência perante a vida quotidiana”, acrescenta.

Masuzzo sublinha que estes efeitos não são passageiros. “Quando a insegurança se prolonga, torna-se um fator estruturante na vida das famílias, afetando hábitos de sono, alimentação, desempenho escolar ou profissional das crianças e adultos, e a ca-

pacidade de tomar decisões com confiança. Trata-se de um ciclo difícil de quebrar sem apoio psicológico e intervenção comunitária”, conclui.

### Medo e relações comunitárias fragilizadas

O impacto da insegurança não se limita às fronteiras do lar. Ângela Masuzzo alerta para os efeitos negativos sobre a coesão social e a vida comunitária. “O medo é uma emoção intensa. Quando se relaciona com a nossa segurança, torna-se ainda mais perturbador. Em comunidades mais expostas à criminalidade, o receio leva a que as pessoas se retraíam, interajam menos com os vizinhos e participem menos em atividades coletivas. A desconfiança cresce, a comunicação diminui e a sensação de solidão e vulnerabilidade aumenta”, explica.

Este ciclo de medo contribui para um fenómeno de insegurança coletiva. “Quando as pessoas deixam de se sentir seguras no espaço público ou no seu próprio bairro, há uma redução de atividades ao ar livre, menos crianças brincam nas ruas e os adultos evitam convívios comunitários. Isso deteriora a qualidade de vida e cria um ambiente em que a insegurança se perpetua, alimentando-se de si própria”, alerta Masuzzo.

O isolamento social gerado pelo medo da criminalidade é particularmente preocupante. “A falta de interação comunitária enfraquece os laços sociais e reduz a capacidade de suporte entre vizinhos. Sem redes de apoio, o stress e a ansiedade aumentam, e a saúde mental da comunidade como um todo fica mais vulnerável. É um círculo vicioso que só pode ser quebrado com ações coordenadas e estratégias de proteção psicológica e social”, acrescenta.

### Estratégias psicológicas e sociais para enfrentar o medo

Mas como enfrentar esta sensação constante de vulnerabilidade sem cair em comportamentos extremos ou em isolamento social? Ângela Masuzzo aponta uma abordagem múltipla, combinando apoio psicológico, relações de confiança e participação comunitária. “Procurar apoio profissional em saúde mental é essencial para compreender o medo, identificar padrões de ansiedade e desenvolver estratégias de enfrentamento adequadas. Paralelamente, é importante manter relações familiares e de amizade sólidas, com pessoas que transmitam segurança e apoio emocional”, explica.

Além disso, grupos comunitários, as-

sociações culturais, clubes desportivos e instituições religiosas desempenham um papel crucial. “Estes espaços oferecem convívio seguro, fortalecem o sentimento de pertença e ajudam a restabelecer a confiança entre vizinhos. Participar em atividades coletivas permite às pessoas sentir que não estão sozinhas e que fazem parte de uma rede de apoio mais ampla”, sublinha Masuzzo.

A psicoterapeuta recomenda também hábitos de vida saudáveis e manutenção de rotinas equilibradas. “O sono regular, a prática de exercício físico, uma alimentação equilibrada e momentos de lazer são fundamentais para reforçar a resiliência psicológica. Paralelamente, medidas práticas de autoproteção, como sistemas de segurança doméstica, vigilância comunitária e o conhecimento das normas de segurança pública, contribuem para reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de controle”, acrescenta.

### Equilibrar autoproteção e valores sociais

Outro ponto central abordado na entrevista é a necessidade de equilibrar a autoproteção com valores como empatia, solidariedade e confiança nas instituições. “Proteger-se é legítimo, mas deve ser feito com informação, consciência cívica e respeito pelos direitos dos outros. A auto-defesa deve ser sempre proporcional à situação, evitando atitudes desproporcionais ou ilegais. Ao mesmo tempo, não podemos perder de vista a empatia e a solidariedade, essenciais para manter a coesão social”, afirma Masuzzo.

Ela alerta que a cultura de medo pode corroer a confiança nas instituições e prejudicar a capacidade de cooperação comunitária. “Quando os cidadãos passam a desconfiar do Estado ou do próximo, instala-se um clima de hostilidade e isolamento. Por isso, é fundamental cultivar a confiança nas forças de segurança e nas instituições que zelam pela ordem pública, promovendo uma sociedade mais coesa, resiliente e solidária”, conclui.

### O papel da comunidade e do Estado

A especialista enfatiza que enfrentar a insegurança é uma responsabilidade compartilhada. “O Estado tem um papel central na proteção dos cidadãos, através da polícia, legislação e políticas públicas de segurança. Mas a comunidade também

pode agir localmente: grupos de vigilância, programas culturais e sociais, e até pequenas ações de vizinhança contribuem para reduzir o medo e fortalecer os laços sociais”, explica. O objetivo, segundo Masuzzo, é transformar o medo em consciência e prevenção, e não em retraimento ou desconfiança. “A insegurança não desaparece apenas com medidas físicas; precisa ser abordada de forma holística, envolvendo saúde mental, educação, coesão social e participação cidadã. Só assim é possível construir comunidades resilientes, capazes de proteger-se sem perder a capacidade de viver plenamente”, conclui.

A insegurança é mais do que uma ameaça física: é um fenómeno psicológico e social que afeta famílias, comunidades e o tecido social como um todo. O medo crónico compromete a saúde mental, fragiliza relações e cria isolamento. No entanto, é possível enfrentá-lo através de apoio profissional, relações de confiança, participação comunitária, hábitos de vida saudáveis e consciência cívica. O equilíbrio entre autoproteção e valores sociais é essencial para prevenir a cultura de medo e fortalecer uma sociedade mais solidária, coesa e resiliente.

Em última análise, investir em segurança não é apenas instalar alarmes ou patrulhas: é cuidar da saúde mental, promover relações de confiança e reforçar o sentimento de comunidade. Só assim o medo deixa de ser um obstáculo e transforma-se numa oportunidade de crescimento e união social.

RMA/MS



Ângela Masuzzo. Créditos: DR