



ATUALIDADE EM SAÚDE

ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA

SAÚDE MENTAL

UM PROBLEMA DE GRANDES DIMENSÕES
PARTE 1



SUMÁRIO

- 02 INTRODUÇÃO
- 03 DEFINIÇÃO
- 04 EPIDEMIOLOGIA: REALIDADE
LATINO-AMERICANA
- 05 SAÚDE MENTAL E MÍDIAS SOCIAIS EM
CRIANÇAS E ADOLESCENTES
- 06 EFEITOS DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL
- 07 ANÁLISE SITUACIONAL



► Introdução

Em um determinado momento, uma variedade de fatores individuais, familiares e sociais pode se combinar para alterar nossa saúde mental em graus variados. Embora a maioria das pessoas seja altamente resiliente, o fato de viver em circunstâncias desfavoráveis, como pobreza, violência ou desigualdade, pode aumentar o risco de a saúde mental ser prejudicada.

Entre suas consequências, a pandemia da covid-19 desencadeou uma grande crise nos problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, com um aumento de mais de 25% nos casos durante o primeiro ano da doença. Ao mesmo tempo, os serviços de saúde mental foram severamente afetados, levando a um aumento significativo no intervalo de tempo entre o início do transtorno e tratamento dele.

Em todas as fases da vida, a promoção e a prevenção são fundamentais para o bem-estar e a resiliência; os fatores de risco precisam ser identificados e tratados em nível individual, de grupos específicos e da população, em geral.

O fornecimento de boa nutrição, cuidados e educação para crianças e adolescentes pode desempenhar um papel fundamental na proteção da saúde mental deles.

O plano de ação estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para 2013-2030 representa o desejo de todos os países de melhorar a saúde mental e os cuidados dela. Para isso, é essencial reforçar sua importância, melhorar os ambientes familiar, social e de trabalho e fortalecer as medidas de cuidado e de tratamento, melhorando o acesso da população a serviços de qualidade.

Fontes:

(1) World mental healthreport: transformingmental healthfor all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

► Definição

A psiquiatra e diretora do Núcleo Milênio para a Melhoria da Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (Imhay) do Chile, Dra. Vania Martínez, afirma que “grande parte das mortes por suicídio está relacionada a problemas de saúde mental, embora esse não seja o único fator que as influencia”.

Um fator relevante que enfrentamos quando nos referimos à saúde mental é o estigma social gerado em relação a essa condição. “Quando falamos de estigma na área de saúde mental, estamos falando de preconceitos ou estereótipos existentes, que muitas vezes se baseiam em crenças errôneas sobre a saúde mental”, diz a diretora do Imhay. Por exemplo, há uma tendência na sociedade de acreditar que as pessoas que sofrem de doenças mentais são fracas e só precisam de força de vontade para sobreviver. Ou que as pessoas com doenças mentais são “loucas”. A doença gera vergonha quando se trata de procurar um psicólogo e, como resultado, as pessoas tentam “resolver o problema por conta própria”, diz a pesquisadora Vania Martínez.

O estigma pode ser combatido mudando a narrativa sobre a doença mental.

DEFINIÇÃO

A OMS define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual cada indivíduo realiza seu potencial, consegue lidar com os estresses da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e pode contribuir com algo para sua comunidade”.

O QUE DESENVOLVEMOS AO TER UMA SAÚDE MENTAL ADEQUADA?

- 1 Nós nos relacionamos com os outros de forma empática e conseguimos contribuir com a comunidade por meio do senso de pertencimento que conseguimos desenvolver.
- 2 Somos capazes de aprender, desenvolver novas habilidades, fazer escolhas adequadas e ganhar a vida.
- 3 Somos capazes de pensar em nosso bem-estar e no dos outros, sentimo-nos bem e descobrimos um significado para nossas vidas.
- 4 Somos capazes de entender e de aceitar nossas emoções, de lidar com o estresse, de tomar decisões complexas e de nos adaptar às mudanças.



Fontes:
(2) World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

► Epidemiologia

Realidade latino-americana

Os problemas de saúde mental afetam uma em cada quatro pessoas em algum momento de suas vidas. Eles variam de problemas comuns, como depressão e ansiedade, a condições raras, como transtorno bipolar e esquizofrenia.



A Iniciativa de Pesquisa Mundial sobre Saúde Mental da OMS vem promovendo estudos sobre transtornos mentais na população, em geral, desde 2000, a fim de compreender sua prevalência e distribuição em países de diferentes regiões do mundo em diferentes níveis de desenvolvimento, para determinar a necessidade de serviços. E, com base nisso, orientar as políticas de saúde pública em níveis regional e global.

A pesquisa realizada pela World Mental Health Survey Initiative na população, em geral, revela que entre 4% e 26% da população adulta sofre de um transtorno mental em um determinado momento. Apenas 1% a 15% recebem tratamento durante esse mesmo período.

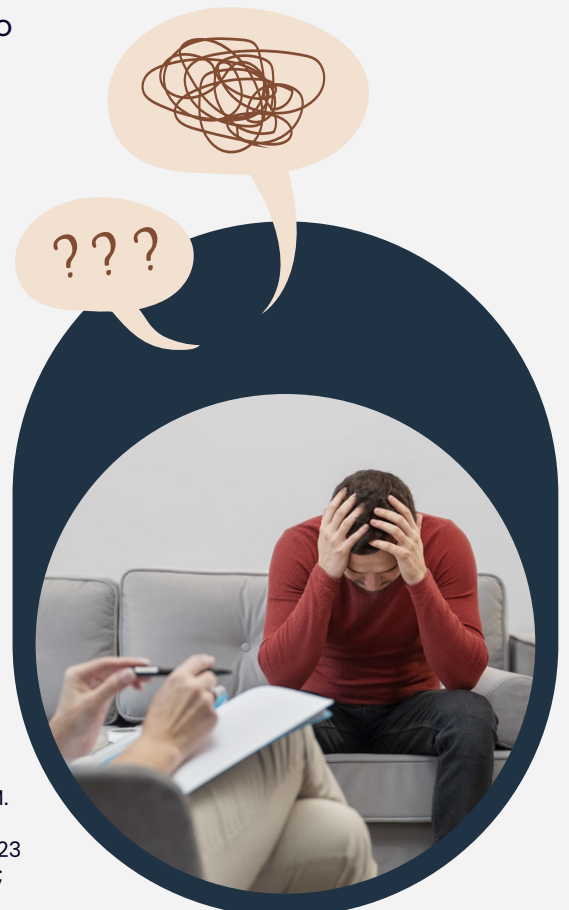
De acordo com a Pesquisa Mundial de Saúde Mental, realizada pela (OMS) em 17 países, a utilização de serviços nos últimos 12 meses para transtornos mentais foi geralmente menor nos países em desenvolvimento do que nos países desenvolvidos, variando de 1,6% na Nigéria a 17,9% nos Estados Unidos. A maioria dos que iniciaram um tratamento teve pelo menos uma sessão de acompanhamento, mas nem mesmo a metade teve um atendimento mínimo adequado.

A Iniciativa da Pesquisa Mundial de Saúde Mental também indicou que tanto a falta de acesso quanto o atraso no início do tratamento eram maiores em homens, naqueles com início precoce da doença e em transtornos por uso de substâncias e transtornos de ansiedade.

Há vários motivos pelos quais a demora no tratamento é um problema. Os transtornos individuais podem evoluir para transtornos mais complexos ou podem estar associados a um transtorno por uso de substâncias, criando um desafio para a saúde pública. Além disso, os transtornos não tratados tendem a se tornar mais frequentes e refratários ao tratamento.

Fontes:

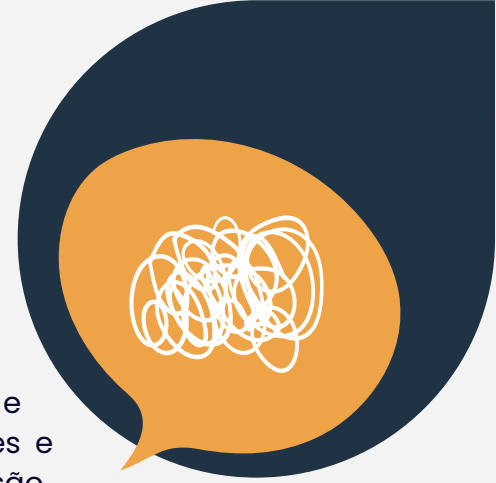
- 2) Rheumatoid Arthritis – Common Origins, Divergent Mechanisms. Ellen M. Gravallese, M.D., and Gary S. Firestein, M.D. N. Engl J Med 2023;388:529–42.
- (3) Chauhan K, Jandu JS, Brent LH, et al. Rheumatoid Arthritis. [Updated 2023 May 25]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441999/>



► Saúde mental

e mídia social em crianças e adolescentes

O uso da Internet e das redes sociais pode ser benéfico para alguns adolescentes, pois lhes dá a possibilidade de participar de uma comunidade virtual que compartilha interesses e habilidades. Ela também pode fornecer acesso a informações e conhecimentos importantes e criar espaços para a autoexpressão.



Em termos de seus efeitos negativos, observou-se que, quanto maior o uso da Internet e das redes sociais, piora o sono, diminui a autoestima, altera a percepção da imagem corporal, há a geração de assédio virtual e, até mesmo, aparecem sintomas depressivos. Isso também pode levar a distúrbios do apetite. Além disso, dois terços dos adolescentes podem ser expostos a conteúdos baseados em ódio.

A influência do uso da internet e das redes sociais sobre a saúde mental da população adolescente é determinada por vários fatores, como o tempo de exposição, o tipo de conteúdo consumido, a interação desenvolvida e, vinculado ao acima exposto: a quantidade de tempo gasto com exercícios e sono adequados, ambos essenciais para uma saúde mental adequada.

O momento do desenvolvimento do cérebro é um fator essencial para avaliar o risco do uso excessivo ou inadequado da Internet. No final da segunda infância e no início da adolescência, o cérebro está em pleno desenvolvimento e essa é uma fase da vida em que a depressão ocorre com frequência. Mais tarde na vida, quando há um padrão definido de identidade e autoestima, o cérebro em desenvolvimento é particularmente suscetível à pressão social, à opinião dos colegas e à comparação entre eles.

O uso excessivo da Internet pode estar associado a alterações no desenvolvimento da amígdala (uma estrutura de grande importância para a aprendizagem e o comportamento emocional) e do córtex pré-frontal (importante no controle dos impulsos, na regulação das emoções e no comportamento social adequado), o que pode aumentar a sensibilidade à punição e à recompensa social.



Fontes:
Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory.

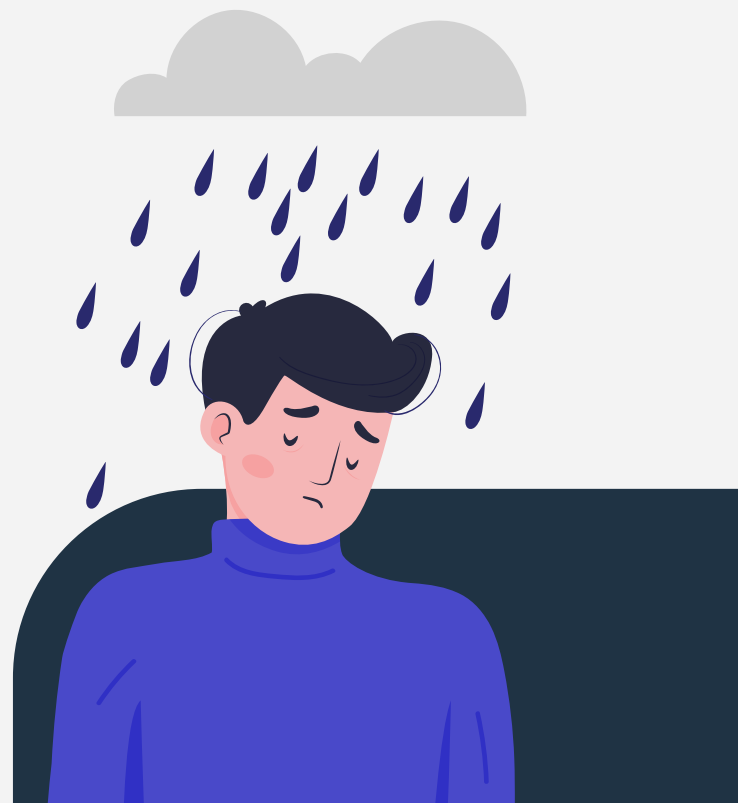
► Efeito da covid-19 na saúde mental



Em uma pesquisa com mais de 10.000 pacientes, entre os efeitos da pandemia identificados pelos pacientes, a preocupação com a própria saúde e a de seus entes queridos foi a mais proeminente, seguida pela dificuldade de concentração. Esta última, frequentemente identificada por pacientes que tiveram covid-19, tendeu a afetar os alunos sob estresse. Comparando o estresse e a ansiedade dos alunos do Ensino Médio pré-pandemia, as medidas adotadas para evitar a infecção durante a doença (quarentena e distanciamento social) resultaram em mudanças significativas na percepção de suas relações sociais e familiares, limitando a interação física com suas famílias. Um aumento alarmante de pensamentos depressivos e suicidas também foi observado durante o curso dessa pandemia mundial. Em termos de obtenção de ajuda, os pacientes descreveram várias barreiras à ajuda, como a falta de confiança nos serviços de aconselhamento e o desconforto em falar com outras pessoas sobre seus problemas de saúde mental.

Os resultados mostram que os estudantes preferem o autocuidado e que as tecnologias digitais são úteis nesse sentido, pois podem superar a barreira do estigma social que dificulta a abordagem terapêutica por parte dos pacientes.

Alguns estudos nacionais confirmaram que a saúde mental da população, em geral, piorou durante a pandemia. Estima-se que, em 2020, os transtornos depressivos maiores tenham aumentado em 35% e os transtornos de ansiedade em 32% na América Latina e no Caribe.



Fontes:
Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study.
Changwon Son y cols. J Med Internet Res 2020 | vol. 22 | iss. 9 | e21279 | p. 1-11.
Organización Panamericana de la Salud. Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.: OPS; 2023.
Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275327265>

► Análise situacional

A NASMA (Nova Agenda para a Saúde Mental nas Américas) é um conjunto de políticas e de estratégias prioritárias de saúde mental formuladas de modo que possam ser incorporadas às estratégias de recuperação pós-pandemia dos países. Ela se baseia nos princípios de cobertura universal de saúde, nos direitos humanos, na equidade, na não discriminação, na capacitação de pessoas com problemas de saúde mental e suas famílias, e no aproveitamento dos benefícios da ação multissetorial. Isso permite que diferentes setores e atores reúnam recursos financeiros, conhecimentos e habilidades.



Embora a NASMA se concentre em ações de curto prazo, ela está alinhada com as atuais metas globais e regionais de saúde mental e no desenvolvimento, bem como com o Plano de Ação Abrangente de Saúde Mental 2013–2030 da OMS, a Política para Melhoria da Saúde Mental da OPAS e a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.

Recomendações:

- 1 Melhorar a saúde mental. Especifica os principais meios para definir a saúde mental como uma prioridade de desenvolvimento nacional, incluir a saúde mental na cobertura universal de saúde e formar parcerias e alianças estratégicas para defender a saúde mental e promovê-la em nível nacional e supranacional.
- 2 Integrar a saúde mental em todas as políticas e na resposta a emergências e desastres.
- 3 Aumentar a quantidade e melhorar a qualidade do financiamento para a saúde mental.
- 4 Garantir os direitos humanos das pessoas com problemas de saúde mental.
- 5 Promover e proteger a saúde mental durante todo o curso da vida.
- 6 Melhorar e expandir o atendimento e os serviços de saúde mental em nível comunitário. Descreve ações para melhorar a cobertura e a qualidade dos serviços, integrando a saúde mental à atenção primária de saúde, transformando os serviços para que sejam culturalmente competentes, usando intervenções digitais, aumentando a capacidade em saúde mental e apoio psicossocial e capacitando as pessoas que usam os serviços e suas famílias.
- 7 Fortalecer a prevenção ao suicídio. Proporciona orientação concreta sobre estratégias baseadas em evidências para prevenir o suicídio e seus fatores de risco, formulando estratégias nacionais de prevenção, promovendo políticas públicas para reduzir os meios de suicídio, o uso de álcool e aumentando a capacidade de resposta à automutilação e ao suicídio.
- 8 Adotar uma abordagem transformadora de gênero para a saúde mental. Propõe medidas para reduzir as desigualdades de gênero e abordar a violência baseada em gênero e as masculinidades tóxicas, que são as principais ameaças à saúde mental.
- 9 Abordar o racismo e a discriminação racial como importantes determinantes da saúde mental.
- 10 Melhorar os dados e as pesquisas sobre saúde mental.

Os problemas de saúde mental são algumas das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Eles comprometem a capacidade das pessoas afetadas de estudar, trabalhar e participar plenamente de suas comunidades. A saúde mental está intrinsecamente ligada a muitas doenças físicas, como o aumento do risco de infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV), a tuberculose, as doenças cardiovasculares, o câncer e a diabetes, enquanto as pessoas com essas doenças tendem a ter problemas de saúde mental mais frequentes.

Além do impacto sobre a saúde, os problemas de saúde mental podem levar ao desemprego, à pobreza, à falta de moradia e ao encarceramento, com consequências sociais e econômicas significativas para a família e a sociedade. A depressão e a ansiedade custam à economia global US\$ 1 trilhão por ano. Até 2030, espera-se que os problemas de saúde mental sejam responsáveis por perdas de US\$ 6 trilhões por ano – mais da metade da carga econômica global atribuível a doenças não transmissíveis.

Os investimentos financeiros e em recursos humanos em saúde mental estão muito aquém do que é necessário para lidar com esse ônus. Há também uma escassez de recursos humanos no campo da Saúde Mental, e a maioria deles está concentrada nos grandes centros urbanos.

Em muitas partes da Região, os serviços de saúde mental permanecem altamente centralizados e concentrados em hospitais psiquiátricos, e não na comunidade, na qual o atendimento é mais acessível e tem menos probabilidade de estar ligado ao estigma e à discriminação.

A Comissão examinou os determinantes sociais e a função deles na saúde mental na Região das Américas. É importante ressaltar que o impacto de muitos desses determinantes foi exacerbado pela pandemia da covid-19:



Pobreza – A pobreza na América Latina e no Caribe aumentou nos últimos dez anos, passando de 27,7% em 2014 para 33,7% em 2022. Há mais 22 milhões de pessoas que vivem abaixo da linha de pobreza.



Violência – A Região tem a maior taxa de homicídios do mundo (19,2 por 100.000), mais de três vezes a média mundial. Uma em cada quatro mulheres com mais de 15 anos de idade foi vítima de violência física ou sexual nas mãos de um parceiro íntimo ou de outros agressores.

Cerca de 58% das crianças de 2 a 17 anos na América Latina e 61% na América do Norte sofrem abusos físicos, sexuais ou emocionais a cada ano. Os efeitos da violência interpessoal estão ligados a uma série de problemas de saúde mental que afetam os sobreviventes, incluindo ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, distúrbios do sono e da alimentação, automutilação e comportamento suicida.



Discriminação Racial – Os povos indígenas, os afrodescendentes e outros grupos étnicos da região continuam sofrendo com a discriminação estrutural, a exclusão e a desigualdade, o que os expõe ao estresse crônico, à ansiedade, ao medo e a outros fatores que afetam sua dignidade, sua saúde mental e seu bem-estar.



Desigualdade de gênero – as mulheres continuam a enfrentar uma distribuição injusta de oportunidades, poder, recursos e responsabilidades em comparação com os homens. Elas são mal remuneradas, estão sub-representadas em cargos de liderança e frequentemente enfrentam discriminação, violência e assédio com base no gênero. Elas também predominam no setor informal. As mulheres da Região têm 1,5 vez mais chances de sofrer de transtornos depressivos do que os homens e duas vezes mais chances de sofrer de transtorno de ansiedade.



Emergências humanitárias – A Região das Américas está regularmente exposta a uma ampla gama de emergências de saúde e desastres (naturais, provocados pelo homem, biológicos, químicos, radiológicos e outros) de escala e frequência crescentes. A Região também esteve no epicentro da pandemia de covid-19 sem precedentes, com a terceira maior proporção de casos acumulados em todo o mundo e a maior porcentagem (43%) de mortes por covid-19 de todas as regiões da considerada "a maior ameaça global à saúde do século XXI", deverá agravar as emergências e os desastres na Região e no mundo. Os efeitos das emergências humanitárias podem prejudicar a saúde mental a longo prazo e o bem-estar psicossocial das populações afetadas. Estima-se que uma em cada cinco pessoas que passaram por um período de guerra ou outro conflito, em algum momento nos dez anos anteriores, tenha um problema de saúde mental, como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno bipolar ou esquizofrenia.



Migração e deslocamento – A migração e o deslocamento interno estão aumentando drasticamente na Região das Américas devido a vários conflitos sociais, políticos e armados, ao aumento da violência e da insegurança resultantes do crime organizado e do tráfico de drogas, à insegurança alimentar, desastres naturais, mudanças climáticas, à degradação ambiental, às dificuldades econômicas, à violência e a outros fatores adversos e problemas estruturais. Ao longo de sua jornada de migração, os grupos afetados podem estar sob maior risco de problemas de saúde mental em razão de fatores de risco, como problemas de saúde física concomitantes; tratamento discriminatório; violência sexual e de gênero, abuso e tráfico; acesso inadequado à moradia, ao saneamento e à água potável; insegurança alimentar; e falta de acesso a medicamentos ou à assistência médica para pessoas com condições pré-existentes. Esses riscos são exacerbados por barreiras ao acesso a serviços de saúde durante o trânsito e nos países de destino, de origem ou de retorno.

Fontes:

Organización Panamericana de la Salud. Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.: OPS; 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275327265>.



ATUALIDADE
EM SAÚDE
ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA