

ATUALIDADE EM SAÚDE

ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA

SAÚDE MENTAL

UM PROBLEMA DE GRANDES DIMENSÕES
PARTE 2



SUMÁRIO

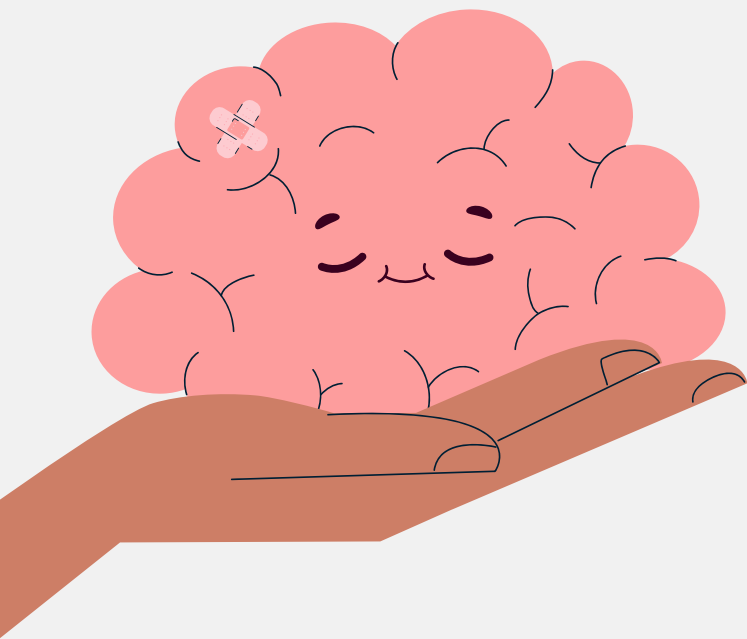
- 02 INTRODUÇÃO
- 03 ASPECTOS CLÍNICOS
- 05 IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

- 07 NOVA AGENDA PARA A SAÚDE MENTAL NAS AMÉRICAS [NASMA]
- 09 COMO MANTER UMA SAÚDE MENTAL ADEQUADA?



► Introdução

A saúde mental requer o desenvolvimento de políticas públicas nas Américas, a fim de estabelecer um programa de prevenção e de gestão do problema ao nível da população em geral. Mas, também, individualmente, é essencial aprender a mantê-la dentro dos limites da normalidade e, sobretudo, ser capaz de detectar qualquer alteração para tratar precocemente.



Fontes:

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

► Aspectos clínicos

Uma parceria entre o Centro de Coordenação da Iniciativa Mundial de Pesquisa em Saúde Mental e a OMS, concretizada num acordo de colaboração entre a Escola de Medicina de Harvard e a Faculdade de Medicina da Universidade de Buenos Aires, tornou possível a realização do presente estudo:

- A prevalência ao longo da vida de pelo menos um transtorno mental do DSM-IV foi de 29,1 %, enquanto 12,6 % dos entrevistados tinham dois ou mais transtornos e 5,7 % tinham três ou mais.
- O tipo mais comum foi a de transtornos de ansiedade [16,4 %], seguido por transtornos de humor [12,3 %], transtornos por uso de substâncias [10,4 %] e, com menor frequência, transtornos de controle de impulsos (2,5%).
- Em termos individuais, os transtornos com maior prevalência ao longo da vida foram o Transtorno Depressivo Maior (8,7 %), seguido pelo Transtorno por Abuso de Álcool [8,1 %], Fobia Específica [6,8 %] e TDAH [1,1 %].
- A média da idade de início para qualquer transtorno mental foi de 20 anos.
- O estudo das correlações sociodemográficas mostrou que as mulheres tinham 85 % mais probabilidade de ter Transtornos de Ansiedade do que os homens, mas menos probabilidade de ter Transtornos por Uso de Substâncias. Em contrapartida, não foram encontradas diferenças entre os sexos para Transtornos do Humor ou Transtornos do Controle de Impulsos.

Os fatores predisponentes para o desenvolvimento de um transtorno de saúde mental incluem:

- Genética e histórico familiar;
- Experiências de vida, incluindo estresse ou histórico de abuso, especialmente na infância;
- Fatores biológicos, como desequilíbrios químicos no cérebro.
- A exposição materna a vírus ou a produtos químicos tóxicos durante a gravidez.
- Uso de álcool ou drogas ilícitas.
- Ter uma condição médica grave, como câncer ou outra doença crônica.
- Ter poucos amigos e sentir-se solitário ou isolado.



Fontes:
Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. Juan Carlos Stagnaro y cols. Rev. Arg. de Psiquiat. 2018, Vol. XXIX: 275-299

A saúde mental não é um estado binário, mas um contínuo complexo com experiências que variam de um estado de bem-estar ideal a estados de grande sofrimento e dor emocional. A depressão e a ansiedade podem se manifestar como momentos de angústia leve a moderada até uma condição grave que pode durar meses ou anos.

O ambiente que nos cerca, desde a fase intrauterina até a infância, pode estabelecer o que vivenciaremos na velhice. Um ambiente seguro e amoroso, cuidados responsáveis e estímulo intelectual adequado são fatores que protegerão nossa saúde mental ao longo da vida. Em contrapartida, experiências negativas na infância, como violência doméstica ou a morte de um parente próximo, podem alterar o desenvolvimento do cérebro e comprometer o sistema nervoso do indivíduo por toda a vida. A depressão materna também pode afetar, a longo prazo, o desenvolvimento do cérebro da criança. A adolescência é um estágio altamente sensível na saúde mental das pessoas, pois é o momento em que as habilidades sociais e emocionais são desenvolvidas. Nessa fase da vida, é essencial criar padrões de sono saudáveis, praticar exercícios regularmente, e desenvolver a capacidade de resolver problemas e manter relacionamentos interpessoais adequados.

O estresse relacionado ao trabalho é relevante para a saúde mental; situações de desemprego ou perda de emprego podem desencadear tentativas de suicídio. Um ambiente de trabalho hostil está associado a um risco maior de desenvolver depressão e/ou ansiedade. Em pessoas idosas, a saúde mental é determinada pela condição física, pelas condições ambientais e pelas relações sociais e familiares, bem como pelas experiências de vida acumuladas ao longo dos anos. Foi observado que um em cada seis idosos é maltratado por seus cuidadores, com graves consequências para a saúde mental dele.

A depressão continua a ocupar a posição de liderança entre os transtornos mentais e é duas vezes mais comum em mulheres do que em homens. Entre 10 e 15 % das mulheres em países industrializados e 20 a 40 % das mulheres em países em desenvolvimento passam por depressão durante a gravidez ou no período pós-parto.

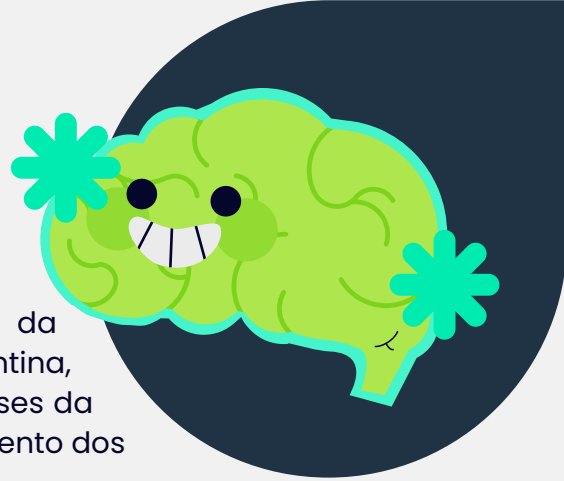
Os transtornos mentais e neurológicos em idosos, como a doença de Alzheimer, outras demências e a depressão, contribuem significativamente para o ônus das doenças não transmissíveis. Nas Américas, a prevalência de demência em idosos (acima de 60 anos) varia de 6,46 % a 8,48 %. As projeções indicam que o número de pessoas com esse transtorno dobrará a cada 20 anos.

Fontes:









World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NCSA 3.0 IGO

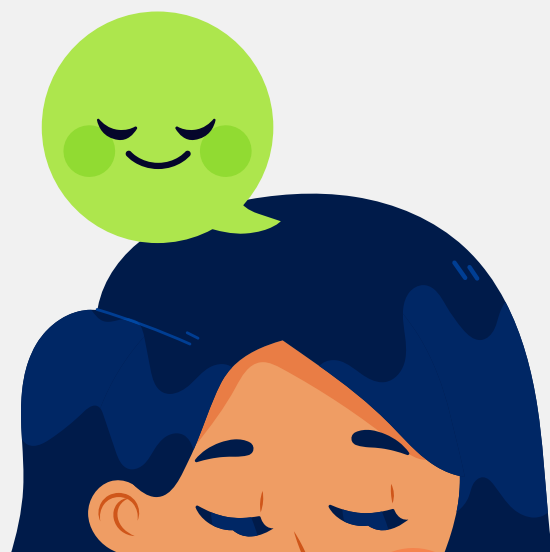


► Implementação de políticas públicas



As conclusões alcançadas pelo estudo epidemiológico da saúde mental na população geral da República Argentina, realizado por Stagnaro et al, são aplicáveis a todos os países da América Latina, uma vez que as deficiências no gerenciamento dos problemas de saúde mental são comparáveis:

-  Desenvolver mais e melhores políticas de saúde para aumentar o acesso a serviços de tratamento adequado para transtornos mentais, especialmente para os setores socioeconômicos mais desfavorecidos da população, com ênfase especial em crianças, adolescentes e idosos.
-  Treinar clínicos gerais e profissionais da atenção primária à saúde para a detecção precoce e o tratamento de transtornos mentais.
-  Informar e educar a comunidade sobre as diretrizes para uma saúde mental adequada, a fim de promover a detecção precoce e o tratamento oportuno dos transtornos mentais.
-  Implementar estratégias específicas para que as pessoas que passam por algum tipo de transtorno por uso de substâncias iniciem o tratamento.
-  Reduzir o atraso no início do tratamento em todos os casos de transtornos mentais e, principalmente, concentrar recursos e esforços na detecção precoce e no tratamento de crianças e de adolescentes.
-  Desenvolver campanhas contra o estigma da doença mental voltadas para a população em geral.
-  Desenvolver políticas de saúde com o objetivo de reduzir o abuso de álcool na sociedade e oferecer serviços especializados para o tratamento do alcoolismo.
-  Realizar mais pesquisas para fornecer dados para o planejamento do tipo de serviços a serem fornecidos e instalados de acordo com as áreas geográficas e permitir uma distribuição regional racional dos recursos humanos para aumentar a eficácia dos eleitores da saúde, levando em conta as dificuldades de acesso aos serviços pela população rural e por aqueles em aglomerações urbanas de pequeno e médio portes.





Obter dados úteis para orientar a formação de recursos humanos nas carreiras de Ciências da Saúde em nosso país, em nível de Graduação e de Pós-Graduação, de acordo com as necessidades da população a que seus formandos atenderão.



Fornecer orientação sobre as prioridades para a educação continuada dos recursos humanos em Saúde Mental.

Implementar planos de pesquisa sobre os seguintes itens educacionais e de saúde:

- Pesquisas epidemiológicas regulares para manter atualizado o conhecimento sobre o estado de saúde mental na população em geral;
- Descrever a percepção dos pacientes e de seus familiares sobre a adequação dos tratamentos oferecidos;
- Identificar as principais dificuldades encontradas no processo de busca de tratamento;
- Elaborar programas específicos de prevenção, tratamento e reabilitação, de acordo com as necessidades detectadas em cada região;
- Fornecer regularmente informações que sirvam de base para a tomada de decisões, a elaboração de políticas públicas e programas de atendimento para situações específicas.

Fontes:

Estúdio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. Juan Carlos Stagnaro y cols. Rev. Arg. de Psiquiat. 2018, Vol. XXIX: 275-299

► Nova Agenda para a Saúde Mental nas Américas (Nasma)



A Nova Agenda para a Saúde Mental nas Américas (NASMA) é um chamado à ação para que os países da região aproveitem a oportunidade apresentada pela pandemia da covid-19 para priorizar e reformar a assistência à saúde mental. A NASMA baseia-se na premissa da colaboração multissetorial, que permite que diferentes setores e atores trabalhem juntos, de maneira integrada, reunindo recursos financeiros, conhecimentos e habilidades.

As recomendações e os pontos de ação são baseados em seis princípios transversais:

- 1** Cobertura universal de saúde que inclua saúde mental.
- 2** Direitos humanos - As estratégias, medidas e intervenções de saúde mental devem estar de acordo com a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e outros instrumentos internacionais e regionais de direitos humanos.
- 3** Igualdade e não discriminação - Os serviços de saúde mental devem ser oferecidos a todas as pessoas, sem discriminação. Todos os serviços devem incorporar abordagens diversas, como gênero, etnia e perspectivas culturais, que são fontes importantes de desigualdade na região.
- 4** Abordagem do curso de vida - todas as políticas, os programas e os serviços de saúde mental precisam considerar os diferentes riscos e as necessidades das pessoas em todos os estágios da vida, incluindo a infância, a adolescência, a idade adulta e a velhice.
- 5** Empoderamento das pessoas com problemas de saúde mental e suas famílias - elas têm o direito de participar ativamente da formulação de políticas sociais e de saúde que afetam suas vidas.
- 6** Colaboração multissetorial - são necessárias parcerias com vários setores públicos, como saúde, educação, emprego, justiça criminal, habitação, bem-estar social e outros, bem como com o setor privado, conforme apropriado à situação do país.

Para que a deficiência e o ônus associados aos transtornos mentais sejam reduzidos, é necessário identificar as “brechas no tratamento” e reduzir a demora no acesso ao atendimento, o chamado “atraso no tratamento”. Além disso, acreditamos que alguns transtornos podem ser evitados, o que sugere que há uma “brecha na prevenção” e uma “brecha na intervenção”. As altas taxas de deficiência associadas aos transtornos neuropsiquiátricos confirmam a importância do tratamento oportuno e eficaz para essas condições.

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>.

O fato de não se abordar as brechas de tratamento tem sérias implicações para a saúde pública. A pobreza, os baixos padrões sociais e a diminuição do nível de escolaridade são possíveis consequências da falta de tratamento oportuno para algumas doenças mentais. O tratamento insuficiente ou o tardio também podem levar ao comprometimento do funcionamento familiar, a altas taxas de gravidez na adolescência e ao aumento da violência doméstica. Por outro lado, os transtornos psiquiátricos, sem dúvida, têm um impacto negativo na qualidade de vida, aumentando as taxas de mortalidade e, principalmente, as taxas de suicídio.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) fez dez recomendações que podem ser implementadas nos países da região para reduzir as deficiências no tratamento de doenças mentais:



Tornar os tratamentos mais acessíveis por meio do atendimento primário.



Garantir a disponibilidade imediata dos medicamentos psicotrópicos necessários em todas as áreas da Saúde.



Transferir o atendimento de saúde mental das instituições para o atendimento comunitário.



Educar a população.



Envolver as famílias, as comunidades e os usuários na melhoria do sistema de saúde.



Expandir os programas nacionais de atendimento à saúde mental.



Aumentar e melhorar o treinamento profissional, especialmente no atendimento a crianças e a idosos.



Aumentar os vínculos com outros setores governamentais e não governamentais.



Fornecer monitoramento dos sistemas de saúde mental por meio de indicadores de qualidade.



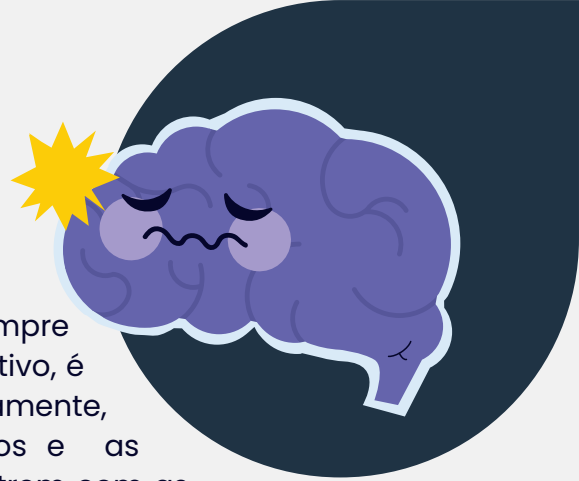
Apoiar mais pesquisas.

São necessários novos estudos, por exemplo, sobre como aumentar o interesse em usar os serviços, a presença de comorbidade médica, a identificação de marcadores genéticos e metabólicos e as medidas objetivas cada vez mais necessárias da deficiência. Estratégias ousadas e de vanguarda que afetam a promoção da saúde mental e a prevenção de doenças mentais são o desafio de amanhã.

Fontes:

Prevalencias y brechas hoy; salud mental mañana. Benjamín Vicente y cols. Acta Bioethica 2016; 22(1): 51-61

► Como manter uma saúde mental adequada?



Nossa vida é cheia de momentos bons e ruins e nem sempre podemos controlar o que acontece conosco. Por esse motivo, é importante que cuidemos de nossa saúde mental diariamente, para que os momentos de estresse, incerteza, desafios e as mudanças que enfrentamos ao longo da vida nos encontrem com as habilidades e as ferramentas necessárias para lidar com eles e permanecer mentalmente saudáveis.

Terminar a escola, mudar de casa, ficar viúvo ou viúva, divorciar-se, ficar desempregado, aposentar-se, são circunstâncias que geram estresse na vida. É importante ser capaz de lidar com elas sem correr o risco de afetar nossa saúde mental:

- 1 **Trabalhar a resiliência** - a capacidade de lidar com os altos e baixos da vida de forma positiva. Não eliminamos o problema, mas aprendemos a lidar com ele.
- 2 **Construir relacionamentos sociais saudáveis** - saber que você é amado, valorizado e respeitado é útil para lidar com as dificuldades.
- 3 **Aprender com a experiência** - lembrar-se do que o ajudou a superar um problema no passado pode ajudá-lo a fazer isso novamente no presente.
- 4 **Mantenha-se esperançoso** - seja positivo e concentre-se no que você pode controlar.
- 5 **Organize-se** - desenvolva um plano para lidar com as dificuldades e coloque-o em prática.
- 6 **Aceite a possibilidade de um contratempo** - essa pode ser uma oportunidade de aprender e crescer emocionalmente.
- 7 **Pratique o autocuidado** - invista tempo em você diariamente. Faça atividades que o deixem feliz.
- 8 **Pense positivo** - aprenda a detectar o surgimento de pensamentos negativos e a controlá-los. Concentre-se no que é positivo e aja.
- 9 **Cuide de sua saúde emocional** - esteja ciente de como você se sente para poder controlar melhor suas emoções.

Há alguns itens que você deve aplicar permanentemente em sua vida como forma de diminuir significativamente a possibilidade de ter sua saúde mental alterada:

- 1 **Relacionar-se com outras pessoas** - relacionamentos significativos ajudam a desenvolver a resiliência, a ser mais feliz e a superar os desafios da vida.
- 2 **Dar importância à sua espiritualidade, cultura e idioma** - seja grato à vida, pratique sua religião ou dê espaço diário às suas crenças, ensine aos outros aspectos de sua cultura ou idioma.
- 3 **Seja fisicamente ativo** - a atividade física melhora o humor e reduz o estresse. Os adultos devem se exercitar pelo menos 150 minutos por semana.

- 4** Mantenha uma dieta saudável e tente comer com a família ou amigos.
- 5** Encontre o sentido e o propósito na vida.
- 6** Encontre o sentidos e durma o suficiente - um adulto precisa de 7 a 9 horas de sono por noite. Certifique-se de que o ambiente seja calmo e silencioso.
- 7** Se estiver enfrentando um momento estressante, é útil ouvir música, sair para caminhar ou fazer exercícios de respiração.



Fontes:

Mental Health for Everyone - Durham Region Health Department

La salud mental en América Latina el Caribe. La pandemia silenciosa. Un informe de Pan-American Life Insurance Group.



ATUALIDADE
EM SAÚDE
ASSOCIAÇÃO DE LABORATÓRIOS DE DIAGNÓSTICO
DA AMÉRICA LATINA