Enfermeira Sara Castro
Especialista Em
Enfermagem Saúde Mental
E Psiquiátrica, Enfermeiro

SAÚDE MENTAL DE TODOS E PARA TODOS

Difícil de definir, invisível para muitos e ainda muito estigmatizada, a Saúde Mental vem aos poucos marcando a sua posição e alertando-nos para o quanto é importante cuidarmos dela com determinação e consciencializarmo-nos que sem ela não há saúde. Com o intuito de chamar a atenção para esta causa comum a todos os povos e destacar a sua importância para o bem-estar global, a Federação Mundial de Saúde Mental comemora, desde 1992, o dia Mundial da Saúde Mental a 10 de outubro, através da realização de diversas atividades espalhadas pelos vários cantos do mundo. Este ano o tema escolhido foi "Saúde Mental num Mundo Desigual", pretendendo mostrar que ainda persistem inúmeras desigualdades na acessibilidade a cuidados de saúde mental de qualidade a nível mundial e que este acesso é um direito de todos e não apenas de alguns.

É provável que muitos pensem que este ano não seria necessária esta chamada de atenção, uma vez que, ao longo do último ano, a tão esquecida e desvalorizada saúde mental parece ter saído do escuro, tornando-se tema de capa de revistas e jornais e sendo debatida em vários programas de televisão.

Inevitavelmente, a pandemia COVID-19 veio abalar as nossas estruturas e colocou-nos desafios para os quais não estávamos preparados. Fatores como o medo do contágio, a dor e o luto pela perda de muitos, as alterações no contexto laboral e na economia, o isolamento social e o stresse acrescido têm e terão um impacto significativo na saúde mental de todos nós. Mas, se por um lado este contexto veio contribuir para tomada de consciência da importância da saúde mental, por outro lado veio evidenciar o quanto esta continua a ser desvalorizada e negligenciada.

Ser o assunto da atualidade não chega para promover a saúde mental, ou mesmo prevenir o aparecimento ou agravamento das perturbações do foro psiquiátrico. Nunca como agora os investimentos na saúde mental foram tão urgentes, mas grande parte dos projetos existentes no país continuam estagnados por falta de recursos. Nos Açores também existe muito trabalho a ser feito nesta área. Contudo, enquanto a saúde mental não for uma real prioridade do poder político vai continuar a ser um

projeto secundário e eternamente adiado. É extremamente necessário apostar intensivamente em cuidados de saúde de proximidade, com equipas comunitárias multidisciplinares, mas tal como no resto do país, são necessários mais recursos humanos e materiais e também mais acesso a formação.

Atualmente, muito do trabalho que se faz na área da saúde mental é dirigido à intervenção na crise, ou seja, à pessoa com patologia mental aguda, ao seu tratamento, controle de sintomas e prevenção de recaídas. Dado que cerca de um quinto da população portuguesa padece de algum tipo de perturbação mental, este trabalho está associado a um elevado consumo de recursos do SNS a par de uma redução significativa da produtividade e da funcionalidade da pessoa doente.

É sabido que vivemos numa era de aceleração, sentimentos de pressa e de falta de tempo, submetidos a uma tensão constante com vista a alcançar os resultados esperados com a maior eficiência e eficácia possíveis. O mundo atual é competitivo, exigente e está em constante mudança e, por tudo isto, a palavra stresse passou a ser parte inevitável do nosso quotidiano. Com as consequências decorrentes do estado pandémico a emergirem, os especialistas alertam para a tendência crescente do surgimento de distresse, ou seja, de um stresse excessivo que provoca sofrimento, ansiedade e depressão.

Não serão estes dados suficientes para compreendermos, de uma vez por todas, que o combate a este flagelo tem que ser uma prioridade e que a melhor forma de o conseguir é focarmo-nos mais na prevenção da doença mental, na minimização dos riscos e redução do seu impacto?

Sim, ter em mente os benefícios a longo prazo e investir na prevenção é sem dúvida o melhor caminho e isso está bem patente no Plano Nacional para a Saúde Mental. É necessário promover a saúde mental das crianças para que se transformem em adultos mentalmente fortes e equilibrados e, do mesmo modo, preparar os adultos para um envelhecimento mais ativo e saudável. É urgente dirigir mais o nosso foco de atuação para a promoção de uma saúde mental positiva como parte integrante da saúde global da pessoa, ou seja, contribuir para a aquisição de um conjunto de características psicossociais positivas que, além de permitirem à pessoa ter uma vida plena e congruente consigo própria e com os outros, a protegem do desenvolvimento de perturbação mental.

Este conceito de saúde mental positiva baseia-se na premissa que ter saúde mental é algo mais do que ausência de doença, no sentido em que a saúde mental das pessoas saudáveis é reforçada por um bem-estar geral otimizado. É uma área de atuação dentro da saúde mental que visa a sua promoção, dotando a pessoa de estratégias e conhecimentos para lidar com as advertências ao longo da vida, fortalecendo-a e contribuindo para o seu desenvolvimento e autoconhecimento e para a sua capacitação no reconhecimento de alterações na sua saúde e na dos que os rodeiam.

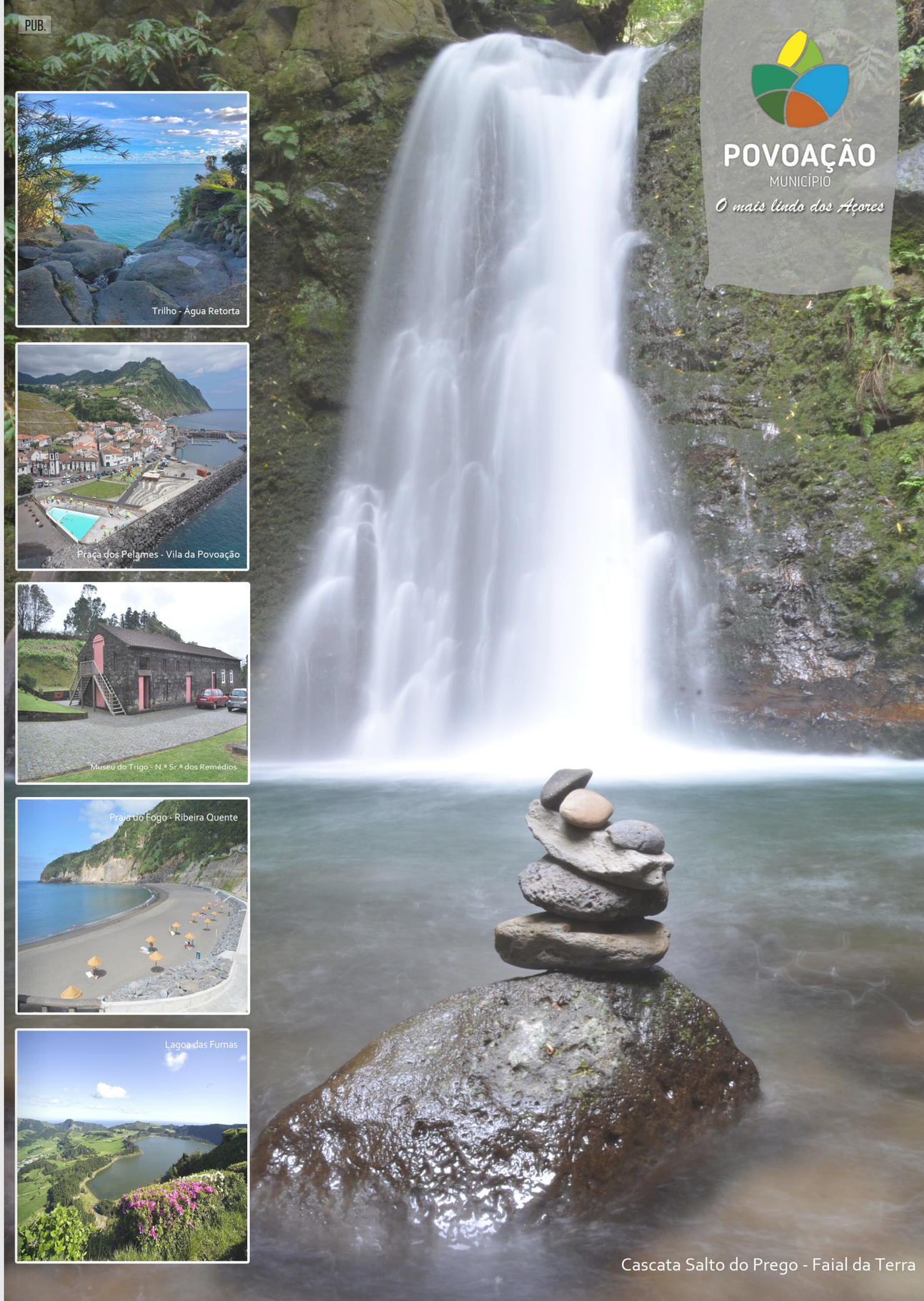
Para que isso seja possível, é necessário despertar interesse, fomentar a consciencialização e promover conhecimentos em saúde mental po-

sitiva, ou seja, é obrigatoriamente necessário aumentar os níveis de literacia da população. Neste âmbito, a literacia pretende capacitar o indivíduo a obter, processar e entender a informação necessária para tomar as melhores decisões sobre os diversos aspetos relacionados com a sua saúde mental. Atualmente, a literacia em saúde mental está muito voltada para intervir na pessoa com perturbação mental, através do esclarecimento de fatores de risco, reconhecimento de sinais e sintomas, tratamento e aumento da eficácia na procura de ajuda. Sem descurar este aspeto, é fundamental também aumentar os níveis de literacia em saúde mental da população em geral, e dos adolescentes e jovens em particular, de forma a capacitá-los com ferramentas, recursos e competências para a obtenção de níveis de saúde e bem-estar otimizados. Deste modo, é essencial que as crianças e jovens vão adquirindo gradualmente os conhecimentos necessários para lidarem com os aspetos positivos e negativos do quotidiano e, assim, poderem tomar as melhores decisões para a sua saúde mental ao longo da vida. Temas como a gestão de emoções, resolução de problemas, desenvolvimento pessoal e social, hábitos de vida saudáveis, combate à violência, desenvolvimento da autonomia e responsabilidade, análise critica de informação de saúde, comportamentos de risco e combate ao estigma e preconceito devem fazer parte dos

programas de saúde escolar.

Os anos passam e o estigma frequentemente associado às perturbações mentais persiste. As pessoas com doença mental continuam a ser vítimas de comentários discriminatórios por parte de colegas e até amigos ou familiares, o que leva a que muitas vezes, por vergonha ou receio, se isolem e não peçam ajuda atempadamente. A ideia que estas doenças invisíveis da mente só afetam os outros, ou os mais vulneráveis, é um enorme engano. Segundo a OMS, uma em cada quatro pessoas será afetada por uma perturbação mental em alguma fase da sua vida. Continuamos a assistir na televisão/cinema a cenas de internamentos em psiquiatria com coletes de forças e tratamentos de extrema violência, que não correspondem de todo à realidade. Continuamos a ver jornalistas presumirem diagnósticos de patologia mental a autores de violência e crime. É de extrema importância que as nossas crianças não cresçam com essa imagem, até porque mais facilmente um doente mental é a vítima do que propriamente o agressor. Está comprovado que a divulgação de matérias relacionadas com a saúde mental, nomeadamente campanhas dirigidas a comunidades, formação em primeiros socorros psicológicos, intervenções em contextos escolares e informação disponibilizada em websites e redes sociais são formas eficazes de combate ao estigma e preconceito, que frequentemente estão associados às perturbações mentais. Também nesta área existe muito trabalho a ser feito para conseguirmos alterar esta imagem e contribuirmos

para a promoção de uma maior compreensão e aceitação destas doenças. Enquanto aguardamos pelo tão almejado investimento na área da saúde mental, o autocuidado é o nosso melhor remédio e deve ser o investimento de cada um de nós. Já diz o velho ditado que "mente sã, corpo são" e, na verdade, procurar pelo equilíbrio entre o corpo e a mente é a chave para uma vida plena, com mais saúde e harmonia. Manter-se ativo, cultivar o pensamento positivo, aprender a controlar as emoções, descansar o suficiente e dormir bem, ter momentos de lazer, investir no autoconhecimento e desenvolvimento pessoal e não ter receio de pedir ajuda se necessitar, é a melhor forma de promover a saúde mental e ter mais qualidade de vida.

Ainda existe um longo caminho a percorrer para que a saúde mental em Portugal ocupe o lugar de destaque que merece, mas acredito que com o esforço e empenho de todos, com o investimento em formação e investigação e com a partilha de boas práticas vamos chegar a bom porto. Temos todos um papel a desempenhar e nós, enfermeiros, temos uma responsabilidade acrescida sobre este assunto. Devemos continuar a contribuir para a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida de quem nos procura e precisa de nós, e do mesmo modo cuidar da nossa e da dos que nos são próximos, pois a Saúde Mental é, sem dúvida, um assunto de todos e para todos.

PUB.