

Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial

- Publicado em 10/10/2016 - Atualizado em 10/10/2016

Um ambiente que respeite e proteja os direitos básicos civis, políticos, socioeconômicos e culturais é fundamental para a promoção da saúde mental, disse a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS).

Sem a segurança e a liberdade asseguradas por esses direitos, torna-se muito difícil manter um elevado nível de saúde mental, disse a organização no dia mundial para o tema.

Segundo a organização, diversos fatores podem colocar em risco a saúde mental dos indivíduos; entre eles, rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, violência e violação dos direitos humanos.

A promoção da saúde mental envolve ações que permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Neste Dia Mundial da Saúde Mental, veja abaixo como a organização tem trabalhado na resposta a esse problema de saúde pública.

Principais fatos

- A saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais;
- A saúde mental é uma parte integrante da saúde; na verdade, não há saúde sem saúde mental;
- A saúde mental é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais;
- Estratégias e intervenções custo-efetivas de saúde pública e intersetoriais existem para promover, proteger e restaurar a saúde mental.

A saúde mental é uma parte integrante e essencial da saúde. A constituição da OMS afirma: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”. Uma implicação importante dessa definição é que a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências.

Trata-se de um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade.

Saúde mental e bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar, interagir uns com os outros e ganhar e aproveitar a vida lembra a organização.

Nesta base, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas como uma preocupação vital dos indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo.

Determinantes da saúde mental

Múltiplos fatores sociais, psicológicos e biológicos determinam o nível de saúde mental de uma pessoa. Por exemplo, as pressões socioeconômicas contínuas são reconhecidas como riscos para a saúde mental de indivíduos e comunidades. A evidência mais clara está associada aos indicadores de pobreza, incluindo baixos níveis de escolaridade.

Uma saúde mental prejudicada também está associada a rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos de saúde e violação dos direitos humanos.

Há também fatores psicológicos e de personalidade específicos que tornam as pessoas vulneráveis aos transtornos mentais. Por último, há algumas causas biológicas, incluindo fatores genéticos, que contribuem para desequilíbrios químicos no cérebro, segundo a OMS.

Promoção e proteção da saúde mental

A promoção da saúde mental envolve ações para criar condições de vida e ambientes que apoiem a saúde mental e permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis.

Um ambiente que respeite e proteja os direitos básicos civis, políticos, socioeconômicos e culturais é fundamental para a promoção da saúde mental. Sem a segurança e a liberdade asseguradas por esses direitos, torna-se muito difícil manter um elevado nível de saúde mental, de acordo com a organização.

Políticas nacionais de saúde mental não devem se ater apenas aos transtornos mentais, mas também reconhecer e abordar as questões mais amplas que promovem a saúde mental. Elas incluem a integração da promoção da saúde mental às políticas e programas em setores governamentais e não governamentais. Além da saúde, é essencial envolver os setores de educação, trabalho, justiça, transporte, meio ambiente, habitação e bem-estar.

Promover a saúde mental depende em grande parte de estratégias intersetoriais. Entre elas, estão maneiras específicas para promover a saúde mental:

- Intervenções na primeira infância (por exemplo: visitas domiciliares a mulheres grávidas e atividades psicossociais no período pré-escolar, combinados ao auxílio psicossocial e nutricional para populações desfavorecidas);
- Apoio às crianças (por exemplo, programas para desenvolvimento de habilidades e programas de desenvolvimento infantil e juvenil);

- Empoderamento socioeconômico das mulheres (por exemplo: aprimorar o acesso à educação e aos programas de microcrédito);
- Apoio social para populações idosas (por exemplo: iniciativas amigáveis, centros comunitários e datas para os idosos);
- Programas direcionados a grupos vulneráveis, incluindo minorias, pessoas indígenas, migrantes e indivíduos afetados por conflitos e desastres (por exemplo: intervenções psicossociais após desastres);
- Atividades de promoção da saúde mental em escolas (por exemplo: programas de apoio a mudanças ecológicas em escolas);
- Intervenções de saúde mental no trabalho (por exemplo: programas de prevenção do estresse);
- Políticas de habitação;
- Programas para prevenção da violência (por exemplo: reduzir a disponibilidade de álcool e acesso a armas);
- Programas de desenvolvimento comunitário (por exemplo: desenvolvimento rural integrado);
- Redução da pobreza e proteção social para os pobres;
- Leis e campanhas contra a discriminação;
- Promoção de direitos, oportunidades e cuidados dos indivíduos com transtornos mentais.

Cuidados e tratamento

No contexto dos esforços nacionais para desenvolver e implementar políticas de saúde mental, é vital não apenas proteger e promover o bem-estar mental dos cidadãos, mas também atender às necessidades de pessoas com transtornos mentais definidos.

O conhecimento sobre o que fazer com a carga crescente de transtornos mentais melhorou substancialmente ao longo da última década. Há um crescente corpo de evidências demonstrando tanto a eficácia e custo-efetividade das intervenções fundamentais para transtornos mentais priorizados em países de diferentes níveis de desenvolvimento econômico.

Entre os exemplos de intervenções acessíveis e de baixo custo estão:

- Tratamento da epilepsia com medicamentos antiepilépticos;
- Tratamento de depressão com intervenção psicológica e, para casos moderados a graves, medicamentos antidepressivos;
- Tratamento da psicose com medicamentos antipsicóticos e apoio psicossocial;
- Tributação de bebidas alcoólicas e restrição de sua disponibilidade e marketing.

Uma série de medidas eficazes também existe para a prevenção do suicídio, prevenção e tratamento de transtornos mentais em crianças, prevenção e tratamento de demência e tratamento de transtornos relacionados ao uso de substâncias.

O Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) produziu evidências baseadas em orientações para não especialistas, permitindo-lhes uma melhor forma de identificar e manejar uma variedade de condições de saúde mental prioritárias.

Resposta da OMS

A OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental. A organização avaliou evidências para a promoção da saúde mental e está trabalhando junto aos governos para disseminar essas informações e integrar estratégias efetivas às políticas e planos.

Em 2013, a Assembleia Mundial da Saúde aprovou o “Comprehensive Mental Health Action Plan for 2013-2020”. O plano é um compromisso de todos os Estados-membros da OMS na tomada de medidas específicas para melhorar a saúde mental e contribuir para a realização de um conjunto de metas globais.

O objetivo global do Plano de Ação é promover o bem-estar mental, prevenir transtornos mentais, fornecer cuidados, aprimorar a recuperação, promover direitos humanos e reduzir a mortalidade, morbidade e deficiência para pessoas com transtornos mentais. Ele se concentra em quatro objetivos-chave:

- Reforçar a liderança eficaz e governança para saúde mental;
- Fornecer serviços abrangentes, integrados e responsivos de saúde mental e serviços de assistência social em configurações de bases comunitárias;
- Fortalecer sistemas de informação, evidência e pesquisa sobre saúde mental.

No Plano de Ação, é dada ênfase especial à proteção de direitos humanos, o fortalecimento e empoderamento da sociedade civil para o lugar central da atenção de base comunitária.

A fim de atingir seus objetivos, o plano propõe e exige ações claras para governos, parceiros internacionais e OMS. Ministérios da Saúde precisarão assumir um papel de liderança e a OMS trabalhará junto a eles e aos parceiros nacionais e internacionais, incluindo a sociedade civil, para implementar o plano. Como não há nenhuma ação que se encaixe para todos os países, cada governo terá que adaptar o Plano de Ação às circunstâncias nacionais específicas.

A implementação do Plano de Ação permitirá pessoas com transtornos mentais a:

- Acessar serviços de saúde mental e assistência social com mais facilidade;
- Receber tratamento de profissionais de saúde devidamente qualificados em ambientes de cuidados de saúde geral; o Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) da OMS e as evidências relacionadas podem ajudar nesse processo;
- Participar da reorganização, entrega e avaliação dos serviços, de modo que o cuidado e o tratamento se tornem mais sensíveis às suas necessidades;
- Ter maior acesso aos benefícios dos governos por incapacidade, programas habitacionais e de subsistência e uma melhor participação no trabalho e na vida em comunidade, além de assuntos cívicos.

Fonte: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>. Acesso em 23/01/2017.