

Saúde Mental no Brasil: confira dados alarmantes

Nos últimos anos, as doenças mentais tiveram um aumento considerável. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo. Mesmo assim, parte dessas pessoas **não possuem** assistência médica adequada.

A [depressão é o mal do século XXI](#). A ansiedade afeta **18,6 milhões de brasileiros**. Os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número total de incapacidades nas Américas. Então, como viver de forma plena e equilibrada diante uma realidade tão alarmante?

Continue a leitura e confira aspectos importantes sobre esse campo da saúde, marcado por tantos avanços e retrocessos.

Questionário sobre a saúde mental

O questionário usado para distinguir a depressão, ansiedade e o estresse é o **DASS- 21**, desenvolvido pelo PhD Peter Lovibond.

A avaliação permite medir a gravidade dos sintomas do paciente, mas também um modo de acompanhar e medir a resposta do paciente ao tratamento psicológico. Seu objetivo é mensurar a intensidade das sensações e comportamentos dos transtornos mentais experimentados nos últimos 7 dias

Jovens e saúde mental

Como se sabe, a adolescência é um período de muitas mudanças. Hábitos sociais e mentais desenvolvidos são importantes para o bem estar social.

Diante tantas mudanças, estudos apontam que entre 10 e 19 anos existe uma prevalência maior de transtornos mentais, sendo o principal fator agravante as incertezas dessa fase da vida.

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos. Os dados também apontam que metade de todas as doenças mentais começa aos 14 anos, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada. Entre os transtornos, a depressão se destaca como uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes.

Ao longo da vida, uma em cada dez pessoas precisará de cuidados de saúde mental. Se os momentos

de estresse e apreensão não forem reconhecidos e gerenciados, esses sentimentos podem levar à **doença mental**.

Infelizmente, a maioria não é diagnosticada e muito menos tratada. Conseqüentemente, o [suicídio](#) torna-se a terceira causa de morte entre os adolescentes.

Promoção e prevenção dos transtornos

As conseqüências da não abordagem dessas condições em saúde mental é a cronificação até a fase adulta, prejudicando a saúde física e mental, além de provocar limitações sociais.

Pensando nisso, a promoção e prevenção dos transtornos são fundamentais para ajudar os adolescentes nessa fase. A prevenção começa com o conhecimento e compreensão dos primeiros sinais e sintomas de alerta da doença mental.

Alguns hábitos simples e eficazes são:

- Adoção de padrões de sono saudáveis;
- Exercícios físico regulares;
- Desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e resolução de problemas;
- Medidas para lidar com as emoções;
- Apoio da família, escola e comunidade.

Portanto, a promoção do bem estar tem o intuito de construir a **resiliência** nesse grupo de pessoas para lidar com as situações difíceis e adversidades da vida.

Atividades de promoção e prevenção

Além das medidas individuais, é preciso olhar para a saúde mental como saúde pública. A visão estrutural da promoção e prevenção dos transtornos envolve:

- Intervenções psicológicas individuais online, para ampliar o acesso à ajuda específica;
- Intervenções focadas na família, como treinamento do cuidador;
- Intervenções nas escolas, como ensino sobre saúde mental e habilidades para a vida. Treinamento pessoal para a detecção e manejo básico do risco de suicídio e programas escolares de prevenção para adolescentes vulneráveis à condições de saúde mental;
- Programas para prevenir e administrar os efeitos da violência sexual em adolescentes;
- Programas multissetoriais de prevenção ao suicídio.

Saúde mental nas áreas afetadas por conflitos

A saúde mental está diretamente ligada aos aspectos sociais e culturais. Em 2016, o número de conflitos armados foi o maior de todos os tempos: 53 conflitos em 37 países. Levando isso em consideração, 12% da população mundial estavam vivendo nessa área no momento das violências.

Uma em cada cinco pessoas que **vivem em áreas afetadas pelas guerras**, tem depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno bipolar ou esquizofrenia.

Por isso, a OMS fornece apoio a essas pessoas auxiliando na coordenação e avaliando as necessidades de atenção em saúde mental das populações afetadas.

No entanto, a construção e reestruturação de uma boa saúde mental nesses casos é um projeto a longo prazo, sendo importante o acompanhamento integral a essa população.

Saúde mental entre pessoas em situação de rua

Como se sabe, a realidade de muitas pessoas em situação de rua configura-se em um drama social. Eles sofrem com as discriminações, falta de privacidade, carências na educação e saúde, violências, além de possuírem fragilidade dos vínculos sociais.

No Brasil, a cidade que possui maior concentração de população em situação de rua é **São Paulo**. Em 2015, estima-se que 15.905 pessoas estavam vivendo em situação de rua. Desse número, 7.335 estavam sem abrigo.

Em virtude dessas condições de vida e em busca de fugir da situação em que se encontra, o transtorno mais comum nessa população está associado a dependência de álcool (8% - 58%) e outras drogas (5% - 54%).

Para melhorar o acesso à saúde da população em situação de rua, foi criado o **Consultório na Rua**. Essas ações são realizadas por equipes da atenção básica em determinadas datas para atuarem no cuidado integral dos pacientes.

Saúde mental na saúde pública

A criação dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPs) foi um importante passo da reforma psiquiátrica

no Brasil, que aconteceu em 2001. Os CAPs substituíram o antigo modelo hospitalocêntrico e manicomial e seguem os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) de universalidade, equidade e integralidade.

O papel dos CAPs é o de oferecer assistência, cuidados e tratamentos para a saúde mental da população brasileira. Além do atendimento às pessoas com transtornos mentais como depressão, ansiedade, esquizofrenia e outros, os CAPs também têm um grande foco aos dependentes de substâncias psicoativas, principalmente o crack, que é uma preocupante realidade entre a população vulnerável no Brasil.

Depressão e ansiedade

A prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil é de 15,5%. A fase da vida mais acometida por esse transtorno é a terceira década, podendo acometer qualquer idade, sendo mais comum em mulheres.

Ainda sobre os principais transtornos mentais, a ansiedade está presente em 9,3% da população geral.

Certamente, os **transtornos de ansiedade** possuem sintomas muito mais intensos do que a ansiedade cotidiana. Os principais sintomas são:

- Preocupações, tensões ou medos exagerados e muitas vezes incapacitantes;
- Sensação contínua de que algo muito ruim vai acontecer;
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho.

Saúde mental durante a pandemia do coronavírus

A pandemia da Covid-19 transformou 2020 em um ano crítico. A necessidade de se isolar socialmente e a colateral recessão econômica em nível mundial foram um verdadeiro teste para a saúde mental.

Ainda no mesmo ano, sem mesmo a pandemia ter chegado ao fim, já estão disponíveis alguns índices que mapeiam o preocupante quadro da saúde mental dos brasileiros no contexto pandêmico.

O [Google forneceu dados ao jornal O Estado de São Paulo](#) que mostram que houve um pico histórico nas pesquisas sobre transtornos mentais: as buscas sobre o tema tiveram uma alta de 98% ante a média dos dez últimos anos.

Entre as perguntas mais pesquisadas está "como lidar com a ansiedade". Em junho, a pergunta "o que é felicidade" teve o maior volume de buscas dos últimos oito anos.

Papel de cada um de nós na prevenção

Em 2019, a OMS e a Federação Mundial para a Saúde Mental, criaram atividades para convidar cada um de nós a mostrar empatia ao próximo.

Com isso, foi possível aumentar o acesso à prevenção e promoção da saúde mental. O projeto foi chamado de “ **40 segundos de ação**”.

Em 40 segundos cada colaborador deveria:

- Conversar com alguém em quem confie sobre o que está sentindo;
- Perguntar como está algum conhecido que perdeu um ente querido por suicídio;
- Transmitir uma mensagem sobre problemas de saúde mental ou prevenção do suicídio;
- Formular uma mensagem positiva sobre como lidar com sofrimento mental;
- Gravar um áudio ou um vídeo para as pessoas, auxiliando na prevenção do suicídio;
- Divulgar para o grande público (mídia social, televisão, rádio), histórias e mensagens sobre saúde mental;
- Divulgar as políticas públicas para promoção da saúde mental e prevenção do suicídio.

Devo monitorar a saúde mental?

Geralmente quando falamos em estar bem e saudável, nos remete a saúde física, poucas pessoas se preocupam em cuidar de seus pensamentos, emoções e comportamentos.

Diariamente, vivenciamos uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva, frustração, entre outras que fazem parte do nosso dia-a-dia. Como lidamos com as nossas emoções é o que determina como está a nossa saúde mental.

Uma mente saudável, resulta em equilíbrio, bem estar e contribui para melhores relações do dia-a-dia.

Algumas atitudes inseridas no nosso cotidiano, podem provocar grandes mudanças e um impacto positivo no seu corpo e mente.

E como conquistar e manter uma mente saudável?

- O primeiro passo é buscar o seu autoconhecimento;
- Organizar sua rotina e suas tarefas;
- Se manter hidratado;
- Ter uma alimentação balanceada;
- Fazer uma atividade física;
- Ter uma boa noite de sono;

- Fazer meditação;
- Se permitir em alguns momentos à relaxar e não fazer nada;
- Fazer uma atividade que goste;
- Se conectar com a sua espiritualidade (religião);
- Buscar ajuda de um profissional, quando for necessário.

Importância da saúde mental

Com esse artigo é possível perceber como a saúde mental é essencial para o bem estar de um indivíduo.

Determinante para a estabilidade física, a saúde mental está relacionada à qualidade da interação individual e coletiva. Então, buscar alternativas que possibilitem a harmonia nessas relações é uma necessidade urgente.

Procure ajuda o quanto antes e conheça as soluções que possibilitam a promoção da saúde mental e física, assim como a recuperação do bem-estar e da qualidade vida.

Gostou do nosso post? Para ficar por dentro de assuntos como esse, siga o nossos perfis no [Facebook](#) e [Instagram](#)!

Que tal conferir o nosso post sobre [Terapia presencial X online: quais são as diferenças?](#)

Texto: Lyz Tavares, estudante de medicina e **Susy Carla Dias Ramos**CRP 05/61743