

Saúde Mental no Ciclo de Vida: aspectos preventivos



Saúde Mental: Conceito

- 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.

Saúde Mental: Conceito

- 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: Conceito

- Saúde Mental é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

Saúde Mental: Conceito

- 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.

Importância da Saúde Mental

- 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.
- 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.

Importância da Saúde Mental

- A prevalência de qualquer transtorno mental entre adultos nos EUA é estimada em 18.1% e 4.2% dos adultos apresentam um transtorno mental grave incapacitante.
- Apesar de responsáveis diretas por somente 1,4% de todas as mortes no mundo, as condições neurológicas e psiquiátricas foram responsáveis por 28% de todos os anos vividos com alguma incapacidade.
- Nos últimos 10 anos, a taxa de suicídio cresceu mais de 40% entre brasileiros de 15 a 29 anos.

Importância da Saúde Mental

- Segundo o Ministério da Saúde, 3% da população geral sofre com transtornos mentais severos e persistentes; mais de 6% da população apresenta transtornos psiquiátricos graves decorrentes do uso de álcool e outras drogas e 12% da população necessita de algum atendimento em saúde mental, seja ele contínuo ou eventual (BRASIL, 2008)

• Condições com maior perda de anos de qualidade de vida

- 1. Dor nas costas (lombalgias)
- 2. Depressão
- 3. Anemia ferropriva
- 4. Dor no pescoço (cervicalgias)
- 5. Doença pulmonar obstrutiva crônica
- 6. Problemas músculos-esqueléticos
- 7. Transtornos de ansiedade
- 8. Enxaquecas
- 9. Diabetes tipo 2
- 10. Quedas

Importância da Saúde Mental

- A depressão por si só é o transtorno mais incapacitante e que mais deteriora a qualidade de vida das pessoas com esse transtorno mental, que em média têm metade dos seus anos vividos afetados devido a essa condição.

Características Associadas a Saúde Mental

- Desenvolvimento e manutenção de relações interpessoais satisfatórias.
- Adaptação aos desafios diários da vida e sensação positiva de si mesmo.
- Enfrentar o estresse eficazmente.
- Encontrar significado e propósito na vida.

Fatores de Risco para Problemas de Saúde Mental (Não Modificáveis)

- Idade
- Sexo
- Base genética
- História Familiar

Fatores de Risco para Problemas de Saúde Mental (Modificáveis)

- Estado Civil
- Ambiente Familiar
- Dificuldades Econômicas
- Saúde Física
- Uso de álcool e drogas
- Nível de Estresse
- Acesso a serviços de saúde

Transtorno Mental

- Grupo de sintomas comportamentais, ou psicológicos, ou um padrão que se manifesta com sofrimento significativo, comprometimento do funcionamento ou risco acentuado de sustentar um sofrimento intenso ou possível morte. (American Psychiatric Association, DSM-IV)

Fatores de Risco na Infância e Adolescência

- Complicações perinatais.
- Baixo peso ao nascer.
- Atrasos no desenvolvimento.
- Estresse familiar crônico e maus tratos.
- Histórico psiquiátrico familiar.
- Baixo nível socioeconômico.
- Insucesso acadêmico e desmoralização escolar.
- Gravidez precoce.

Fatores de Proteção na Infância e Adolescência

- Apoio e vínculo afetivo familiar.
- Participação ativa em brincadeiras e tarefas.
- Bom desempenho escolar.
- Apoio por parte de colegas, amigos e professores.

Transtornos da infância e adolescência

- Autismo Infantil
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade
- Transtornos Opositivo-Desafiador e Transtorno de Conduta
- Ansiedade de Separação e outros quadros ansiosos
- Depressão

Mulher em Idade Reprodutiva

- Variações hormonais (menarca, gestação, pós-parto e climatério).
- Fatores socioculturais e sobrecarga de responsabilidades.
- Risco de depressão 2 vezes maior em mulheres em relação aos homens.
- Ansiedade e somatização.
- Violência sexual e conjugal.
- Tentativas de suicídio mais frequentes que no homem

Homens na idade adulta

- Maior risco de abuso de substâncias, principalmente o álcool.
- Exposição à violência urbana.
- Baixa procura por serviços de saúde e preconceitos em relação a busca de ajuda de profissionais de saúde mental.
- Tentativas mais violentas de suicídio.

Idosos

- Senescência X Senilidade.
- Luto e perdas.
- Adaptação às limitações físicas.
- Dor crônica.
- Isolamento social.
- Comprometimento cognitivo e depressão como fator de risco para demência.
- Maior risco de suicídio.

Estigma e Transtorno Mental

- Há que se estar atento à exclusão que as pessoas com sofrimento/transtornos mentais sofre, tendo a maioria de seus direitos negados por um processo histórico de invisibilidade, preconceitos e estigmas.
- O estigma que pesa sobre os transtornos psiquiátricos é o mais forte impedimento para que o paciente busque tratamento, mais até que a dificuldade de acesso aos serviços de saúde.

Exemplos de Preconceitos

- As pessoas com doenças mentais são violentas e perigosas para a sociedade.
- As pessoas que receberam tratamento psiquiátrico são instáveis podendo perder o controle a qualquer momento.
- As pessoas que recuperaram de uma doença mental estão mais indicadas para exercerem trabalhos de nível inferior, mas nunca posições de responsabilidade.

Estigma e Transtorno Mental

- Os preconceitos estigmatizantes são ainda importantes obstáculos que as pessoas que sofrem ou sofreram de doenças mentais têm de desafiar e ultrapassar, no seu caminho para uma recuperação.
- O maior conhecimento dos transtornos mentais contribui para criar as merecidas oportunidades a estas pessoas, permitindo-lhes levar uma vida normal e um regresso à comunidade como membros produtivos, autoconfiantes e capazes de desenvolverem todo o seu potencial.

Obrigado!

