

Modulo I- CONCEITOS BÁSICOS em SAÚDE MENTAL



- **Saúde mental / doença mental / Cultura**
- **Significados da doença mental**
- **Indicadores e dados epidemiológicos**
- **Determinantes de Saúde mental**



Saúde Mental: conceitos subjacentes

- Saúde: Estado completo de bem-estar físico, mental e social
 - Direito humano fundamental
 - A mais importante meta social
 - Exige a acção de muitos sectores sociais económicos
- (Declaração Alma-Ata, 1978)



- **Saúde Mental: estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade onde se insere**

Conceitos Básicos

■ A OMS

- Apresenta a Saúde mental, física e social como interdependentes;
- O conceito inclui: o bem estar subjectivo, a percepção eficaz da pessoa, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto-realização das capacidades intelectuais e emocionais (OMS, Nova concepção, nova esperança, 2001)

Dito de outra maneira:

- É sentirmo-nos bem connosco próprios e na relação com os outros. É sermos capazes de lidar de forma positiva com as adversidades. É termos confiança e não temermos o futuro.
- Mente são em corpo são (inseparáveis)!
- A saúde mental e a saúde física são duas vertentes fundamentais e **indissociáveis** da saúde.

Saúde mental

Concluindo:

- É o traço humano mais específico da saúde
- Não há saúde sem saúde mental
- Contribui significativamente para a saúde e bem-estar
- O estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, compreende e interpreta o que o rodeia e ajuda e ou muda o ambiente

Determinantes de saúde mental

■ Resultado da interacção de muitos factores

- Individuais e experiênciais
- Interacção social
- Estruturas sociais e recursos
- Culturais
- Genéticos e biológicos

(Ministério da Saúde, 2000)



- **Perturbações mentais mais influenciadas por fatores sociais**

 - Perturbação do humor-Depressão
 - Ansiedade

- **Perturbações mentais mais influenciadas por fatores biológicos**

 - Esquizofrenia
 - Perturbação do humor- Perturbação bipolar
 - Demência

Indicadores de saúde mental

- **Atitudes positivas em relação a si mesmo** (aceitação e conhecimento de si)
- **Integração/equilíbrio:** entre o expressado e o reprimido; entre conflitos e impulsos externos; e regulação de humores e emoções)
- **Autonomia** (auto-determinação: equilíbrio entre dependência e independência)
- Percepção **adequada** da realidade
- **Domínio sobre o ambiente** (Lidar com o mundo, resolver problemas pessoais e obter satisfação com a vida)
- Desenvolvimento **harmonioso** que conduza a **auto-realização**

A interdependência em Saúde

Alguns dados....

- Os indivíduos com doenças crônicas e prolongadas evidenciam maior risco de doença mental
- Os indivíduos com melhores indicadores de saúde mental evidenciam menor risco de desenvolver doenças gastrointestinais e doenças auto-imunes
- Altos níveis de preocupação demonstravam um aumento do risco de desenvolver cancro; menores índices de saúde mental estavam relacionados com hipertensão

Doença mental

“Entendem-se por perturbações mentais e comportamentais condições clinicamente significativas caracterizadas por **alterações do modo de pensar e do humor (emoções) ou por comportamentos associados** com a angústia pessoal e/ou deterioração do funcionamento.

As perturbações mentais e comportamentais **não são apenas variações dentro da escala do «normal»**, mas sim fenómenos claramente anormais ou patológicos.”
(OMS; 2001)

Doença mental como e quando ?

Relatório Mundial de Saúde - Saúde Mental -

- Problema urgente de saúde pública
- Pequena minoria tem tratamento
- Alvo de estigma e discriminação
- 4/10 principais causas de incapacidade
- **Apesar disto:** Não tem a importância da saúde física

Dados Epidemiológicos (em crescendo....)

- Os transtornos psiquiátricos são **frequentes, incapacitantes e invalidantes**. Têm uma característica comum: não são detectáveis ao Rx nem através de qualquer análise específica. **Na maior parte dos casos a etiopatogenia não é orgânica mas funcional**. São reconhecidos apenas pelas **alterações que induzem no comportamento**.
- As atitudes da população perante estes transtornos variam de país para país, de período etário para período etário e de estrato social para estrato social. Raramente são aceites como aquilo que de facto representam: **o ponto de encontro, num grau maior ou menor, de factores biológicos, psicológicos e sociais**.

Dados Epidemiológicos

(em crescendo....)

- A Organização Mundial de Saúde (OMS), calcula que no mundo inteiro existem 400 milhões de pessoas que manifestam **transtornos mediados pela ansiedade**, 250 milhões que apresentam **perturbação de personalidade**, 60 milhões que revelam um grau qualquer de **atraso mental**, 45 milhões que sofrem de **Esquizofrenia** e 22 milhões de **demência**.
- A mesma instituição calcula que há mil e cem milhões de pessoas que são dependentes da **nicotina**, cem milhões dependentes de **bebidas alcoólicas** e quinze milhões dependentes de outras **substâncias psicoactivas**.

Dados Epidemiológicos (em crescendo....)

- Segundo a OMS as perturbações mentais correspondem a **8,1% da carga mundial de morbilidade**, maior do que aquela que se encontra, por exemplo, em todos os tipos de cancro, que representam apenas 5,8%.
- A percentagem mencionada **aumenta para um número substancialmente maior, de 45%**, se forem consideradas as perturbações do comportamento associadas ao abuso de substâncias, à violência e ao suicídio.
- A incapacidade induzida pelas perturbações mentais é acentuadamente **maior do que aquela que é provocada por doenças físicas crónicas** - tais como a Diabetes, raquialgias, hipertensão e artrite.
- **5 das 10 principais causas de incapacidade em todo o mundo residem em problemas mentais** (depressão, esquizofrenia, doença bipolar, alcoolismo e Perturbação Obsessiva–Compulsiva (P.O.C.).

Situação actual de Saúde **um desafio para a UE**

- **Estima-se que:**
- Em cada ano, + de 27% dos europeus adultos vivem pelo menos uma forma de doença mental
- Perturbações mais comuns: Perturbações de ansiedade e de humor
- No ano 2020, prevê-se que a depressão seja a primeira causa de morbilidade nos países desenvolvidos 58.000 suicídios/ano

Implicações da doença mental:

- **Custa à EU cerca de 3 a 4% do PIB, sobretudo através da perda de produtividade**
- **As perturbações mentais na infância têm custos para os sistemas sociais, educativos, penais e judiciais**
- **As pessoas com perturbações psiquiátricas continuam a ser alvo de exclusão social, estigmatização, discriminação ou ver desrespeitados os seus direitos fundamentais e da sua dignidade**
- **A promoção de condições de saúde mental e prevenção das perturbações e ajuda a reduzir os custos**
- **Desigualdades entre os estados membros e entre cada um deles**
- **Taxa de suicídio 3.6/100.000 habitantes**
- **Os orçamentos da saúde dedicados à saúde mental são muito diversificados mas muito reduzidos**

Síntese:

Implicações da doença mental

- **Há crescente evidência do impacto global das doenças mentais:**
- **5 em cada 10 das causas que levam à inaptidão são problemas de saúde mental**
- **São tão relevantes nos países em vias de desenvolvimento como nos países desenvolvidos**
- **Atravessam todas as idades, géneros e extractos sociais**
- **As previsões indicam que no futuro se assistirá a um dramático aumento dos problemas de saúde mental**

Síntese:

Implicações da doença mental

- **40 milhões de pessoas apresenta algum tipo de perturbação mental. Destes, 4-5 milhões são considerados doentes**
- **O impacto da doença mental tem sérias consequências não só para o indivíduo como também para a comunidade**



- produtividade baixa; absentismo; acidentes; desemprego e as sucessivas mudanças de emprego são indicadores que são influenciados pela presença de perturbação mental

Síntese: Estima-se que

- **15 a 30% dos trabalhadores experimentarão, nalgum momento das suas vidas algum problema de saúde mental**
- **Os problemas de saúde mental são a causa mais importante de doença e incapacidade (Departamento de Saúde do Reino Unido)**
- **A prevalência e o impacto das perturbações mentais nos países da União Europeia – 20% da população activa nalgum momento da sua vida experimentam problemas de saúde mental**
(Comité Europeu para a Saúde Mental da União Europeia)

O adoecer mental: significado sociológico

- ❑ **O conceito social da doença estabelece o papel atribuído ao doente e o tipo de resposta a dar à doença**
- ✓ Cada sociedade tem o seu conceito
- ✓ Depende da corrente de pensamento dominante (normal/anormal)
- ✓ O rótulo de doente implica uma alteração da relação entre a pessoa e a sociedade onde está inserida
- ✓ A doença confere direitos e deveres especiais à pessoa (ver Lei de Saúde Mental Lei 36/98)
- ✓ Na nossa sociedade o papel de doente implica uma certa isenção das responsabilidades habituais. No entanto, é-lhe exigido que faça esforços para melhorar (recovery)

O conceito de normalidade

- **A “anormalidade” ou o “desvio” ocorre quando a pessoa entra em conflito com os valores da cultura em que está inserida-visão antropológica**

* **Conceito estatístico**

- **os fenómenos normais são aqueles que ocorrem com maior frequência e os fenómenos excepcionais podem ser vistos como mórbidos ou patológicos. O ponto de referência da normalidade é um tipo médio que reúne os traços mais comuns da espécie**

* **Conceito antropológico**

- **cada cultura seleciona um certo número de comportamentos que considera adequados, dando uma certa margem de variação individual.**

Saúde mental e cultura

- **Existe alguma cultura isenta de doença mental?**
- **Há diferença significativas na incidência de perturbações psiquiátricas em culturas diferentes?**
- **Há perturbações mentais que só existem em culturas específicas?**
- **Existem diferenças nosológicas nas manifestações das mesmas perturbações mentais consoante os contextos culturais?**



Saúde Mental e Cultura

- Cada cultura caracteriza-se por **sistemas simbólicos** específicos que resultam, da interação social e da manipulação cultural, constituindo uma espécie de apropriação do mundo.

- Estes **sistemas simbólicos** não são passíveis de uma leitura universal e, na sua grande maioria, apenas adquirem significado dentro das unidades culturais a que pertencem.

(Lima et al, 1987)



Fatores de Vulnerabilidade à doença mental

- Baixo estatuto social.
- Pertença a grupos étnicos minoritários **alvo de estigma, discriminação e racismo**
- Redes de suporte social escassas



Factores de Vulnerabilidade à doença mental

- A pessoa com perturbação psiquiátrica enfrenta numerosos obstáculos (**ambientais, de acesso, legais, institucionais e de atitudes**) o que causa exclusão social
- Para a pessoa com perturbação psiquiátrica a exclusão social é frequentemente a barreira mais difícil de ultrapassar. Está ligada à baixa literacia em saúde mental das populações (desconhecimento /ignorância, insegurança e medo)
- **Impacto no doente:**
- a sentimentos de vergonha, medo e isolamento



TEORIA DOS CUIDADOS CULTURAIS- **Leininger**



❖ **As intervenções de enfermagem devem ter em conta:**

- **As especificidades socioculturais dos grupos de pertença**
- **Crenças e práticas culturais relacionadas com o corpo, a mente, a saúde e a doença**
- **Os fluxos imigratórios/migratórios**
- **O impacto nas estruturas de saúde/recursos**

Henderson (1960); Roy (1984); Orem (1985); Watson (1988); Leininger (1995).

TEORIA DOS CUIDADOS CULTURAIS



Contextos multiculturais e intervenções de enfermagem de saúde mental

- Cuidados de enfermagem sensíveis, responsáveis e culturalmente congruentes
- Significados, expressões, símbolos, modelos e práticas dos cuidados culturais que ajudam os Enfermeiros a compreender numa perspetiva cultural a Saúde, a Doença e as incapacidades de pessoas de culturas diversas (Leininger, 1991, 1995, 1997).
- Adopção de novas práticas, ex: conceito de recovery



