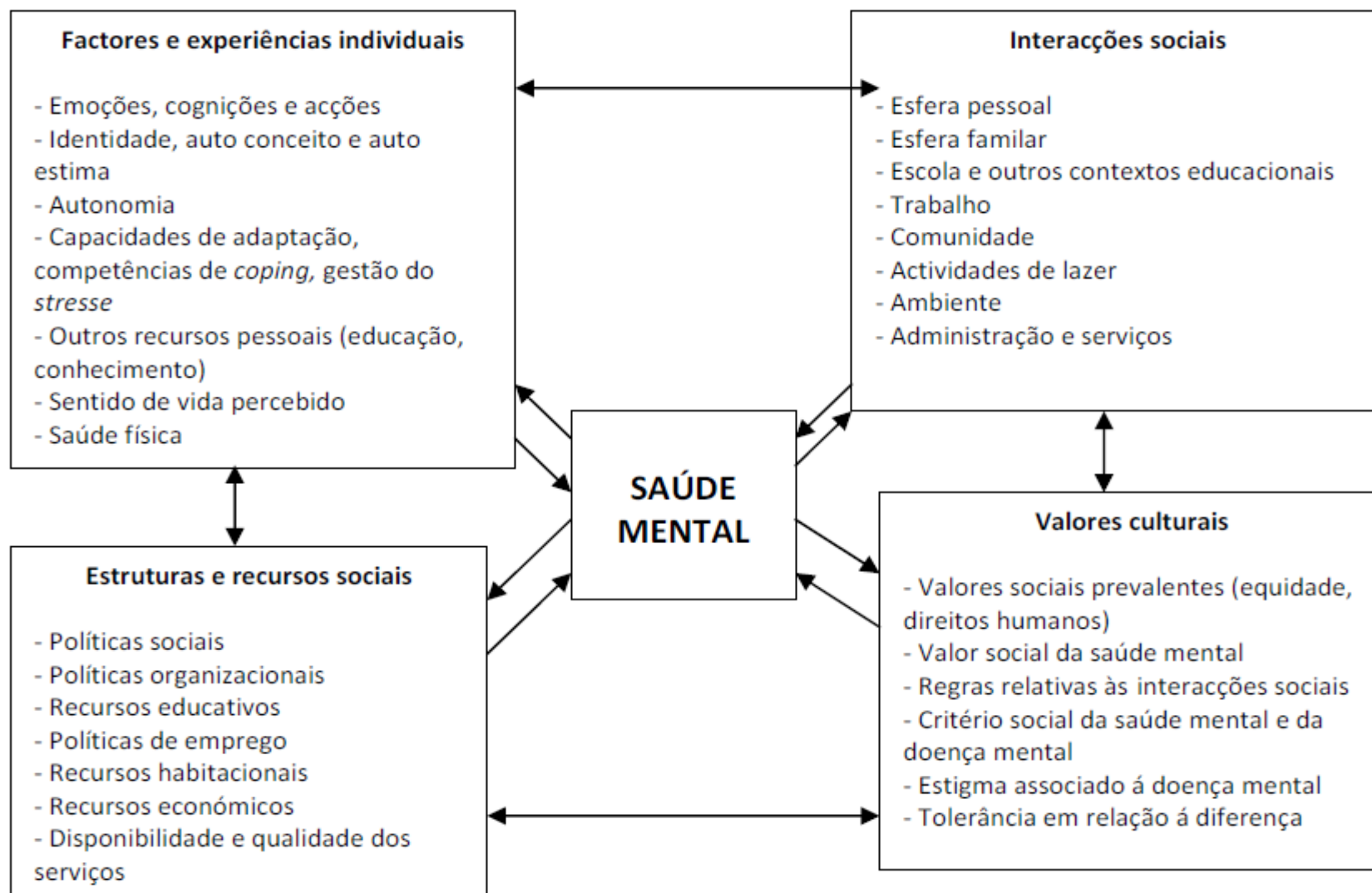


Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria

Módulo I – Conceitos básicos e evolução histórica da ESMP

Promoção da Saúde mental

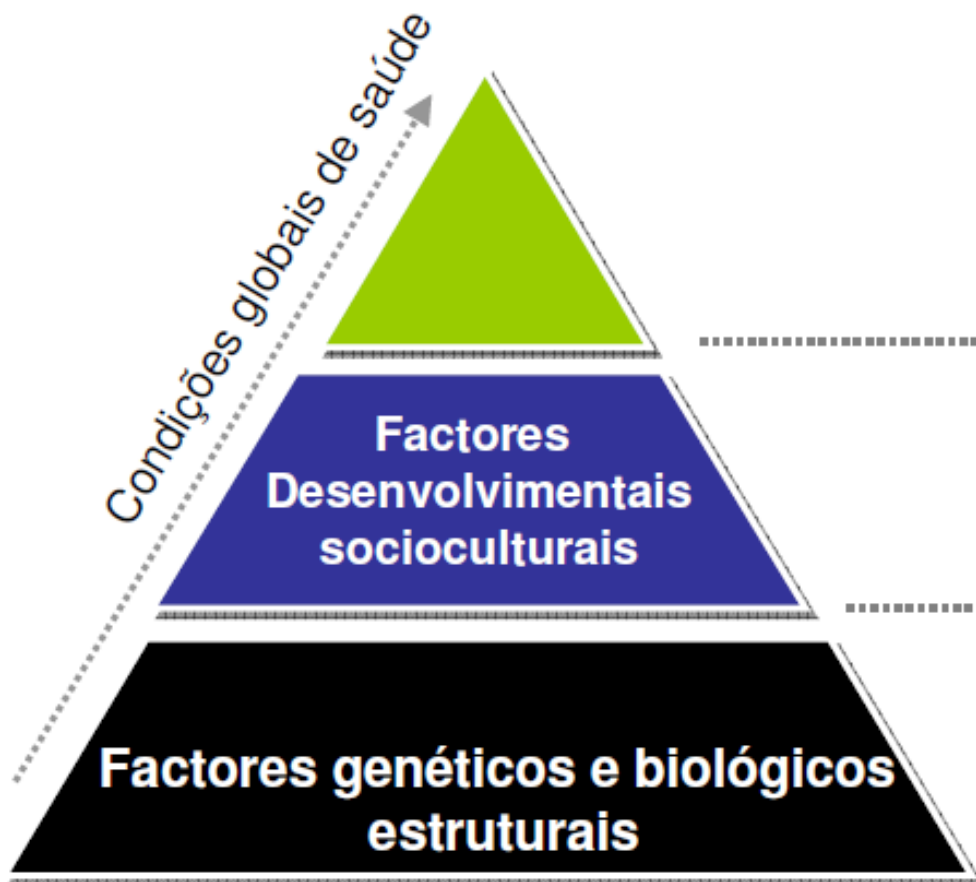
Determinantes de Saúde Mental



Determinantes de Saúde Mental

- Alguns dos fatores individuais não são alvos viáveis para as atividades de promoção da SM, embora sejam importantes determinantes de saúde mental (fatores demográficos - idade, género, etnia e fatores genéticos).
- Os determinantes de saúde mental podem ser tanto os que promovem a saúde mental positiva (fatores promotores; fatores protetores; fatores de suporte), como aqueles que a reduzem (fatores de risco).

Condições globais de Saúde Mental



- Cultura
- Papéis sociais Identidade
- Género / classe social
- *Status* socioeconómico

- Gravidez, 1 infância
- Ciclo vital
- Recursos pessoais / sociais

Recursos biológicos estruturais

- Vulnerabilidades/ potencialidades

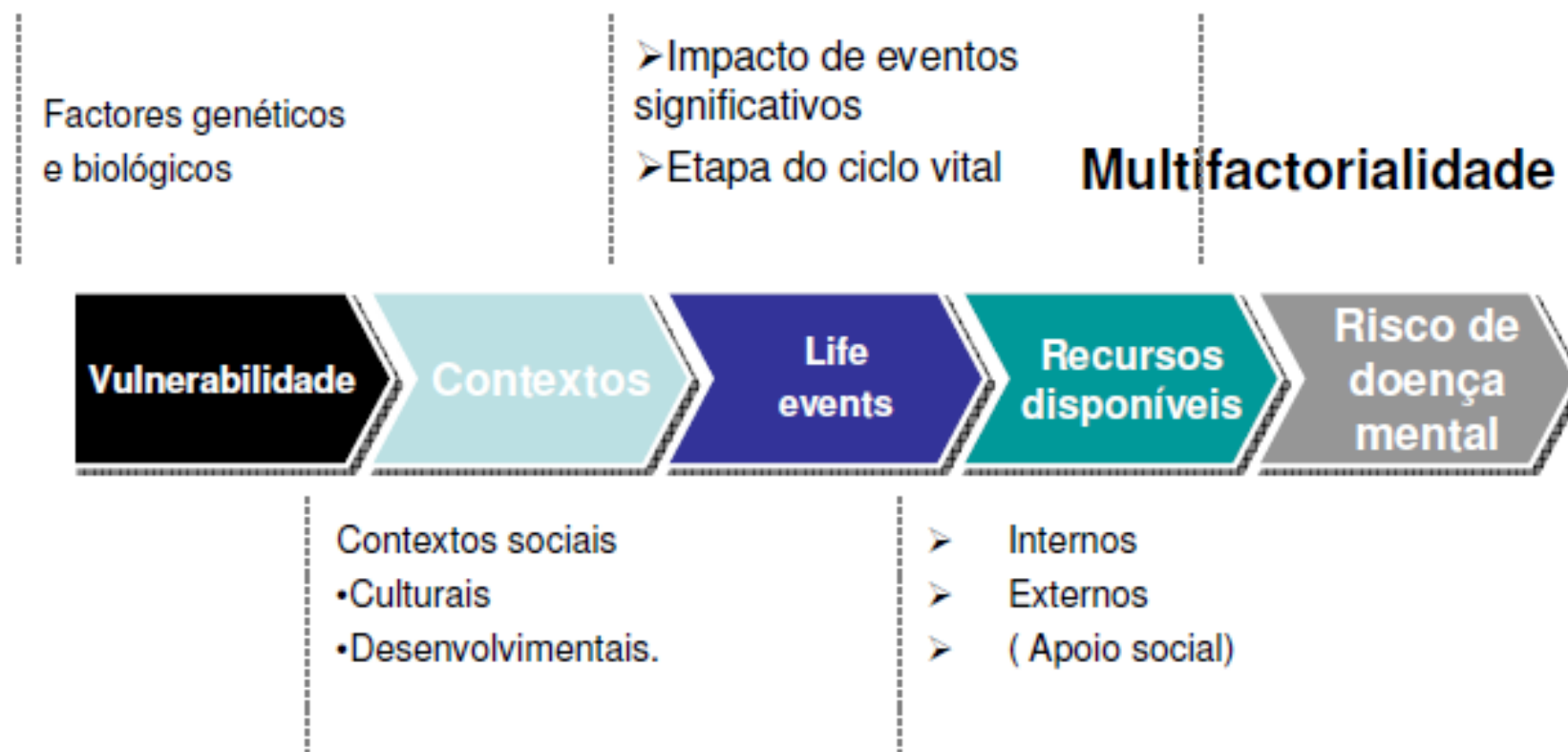
Indicadores de Saúde Mental

- Atitudes positivas em relação a si mesmo
- Crescimento, autorrealização
- Integração/regulação - impulsos, comportamentos e emoções
- Autonomia
- Percepção da realidade
- Domínio sobre o ambiente (lidar com as dificuldades, resolução de problemas, sentido de coerência interna e realização pessoal).



Bons indicadores de saúde mental estão associados a **menores riscos de outras patologias**

Saúde/Doença Mental no ciclo vital



Respostas de adaptação

Capacidade da pessoa responder e recuperar perante as adversidades, que implica um conjunto de qualidades que promovem um processo de adaptação com êxito e transformação, apesar dos riscos e a adversidade.

(Bernard, 1996)

Recursos de adaptação individual e de resiliência:

- Sentido de coerência (Antonovski, 1987);
- Locus de controlo (Rotter, 1966);
- Expectativa de eficácia pessoal (Bandura, 1986);
- Robustez "hardiness" (Kobasa et al., 1982);
- Personalidade auto curativa ou protetora (Friedman, 1991)

Respostas de adaptação

Sentido de coerência (Antonovski, 1987)

Sentimento de confiança global, contínuo e dinâmico, que considera os seguintes aspectos:

- 1 – Os estímulos do meio interno e externo ao longo da vida são percebidos como estruturados, previsíveis e explicáveis (capacidade de compreensão);
- 2 – Existem recursos, ao seu alcance, para satisfazer as exigências colocadas por esses estímulos (capacidade de gestão);
- 3 – Essas exigências constituem desafio merecedores de investimento e empenho da pessoa (capacidade de investimento).

Respostas de adaptação

Locus de controlo (Rotter, 1966)

Expectativas generalizadas que a pessoa cria relativas à obtenção de reforços em dada situação.

- Locus de controlo interno – quando a pessoa obtém dado reforço, se acredita que ele foi devido ao seu esforço e/ou qualidades;
- Locus de controlo externo – quando a pessoa acredita que o reforço se deveu às circunstâncias externas (intervenção de fatores: sorte, azar ou outros mais poderosos).

Respostas de adaptação

Expectativa de eficácia pessoal – auto-eficácia (Bandura, 1986)

Refere-se à crença de ser realmente capaz de executar e de obter êxito em determinada tarefa.

- Percepção ou expectativa das próprias capacidades;
- Refere-se aos juízos acerca do que a pessoa pode fazer, independentemente das competências que possua.

Respostas de adaptação

Robustez psicológica “hardiness” (Kobasa et al. 1982)

Característica de personalidade que parecem ter uma influência positiva no estado de saúde e que contrariam o efeito negativo de eventos perturbadores, evitando, assim, que conduzam à doença.

Inclui três componentes interrelacionados

Compromisso – Capacidade da pessoa em acreditar que tem valor e que aquilo que faz é importante.

Controlo – Capacidade da pessoa em acreditar que a ocorrência de determinados acontecimentos é influenciada não apenas pelas ações dos outros mas também e em grande medida por si próprio.

Desafio – Convicção que a pessoa tem de que a mudança é uma situação normal da vida.

Respostas de adaptação

Resiliência (Rutter, 1987)

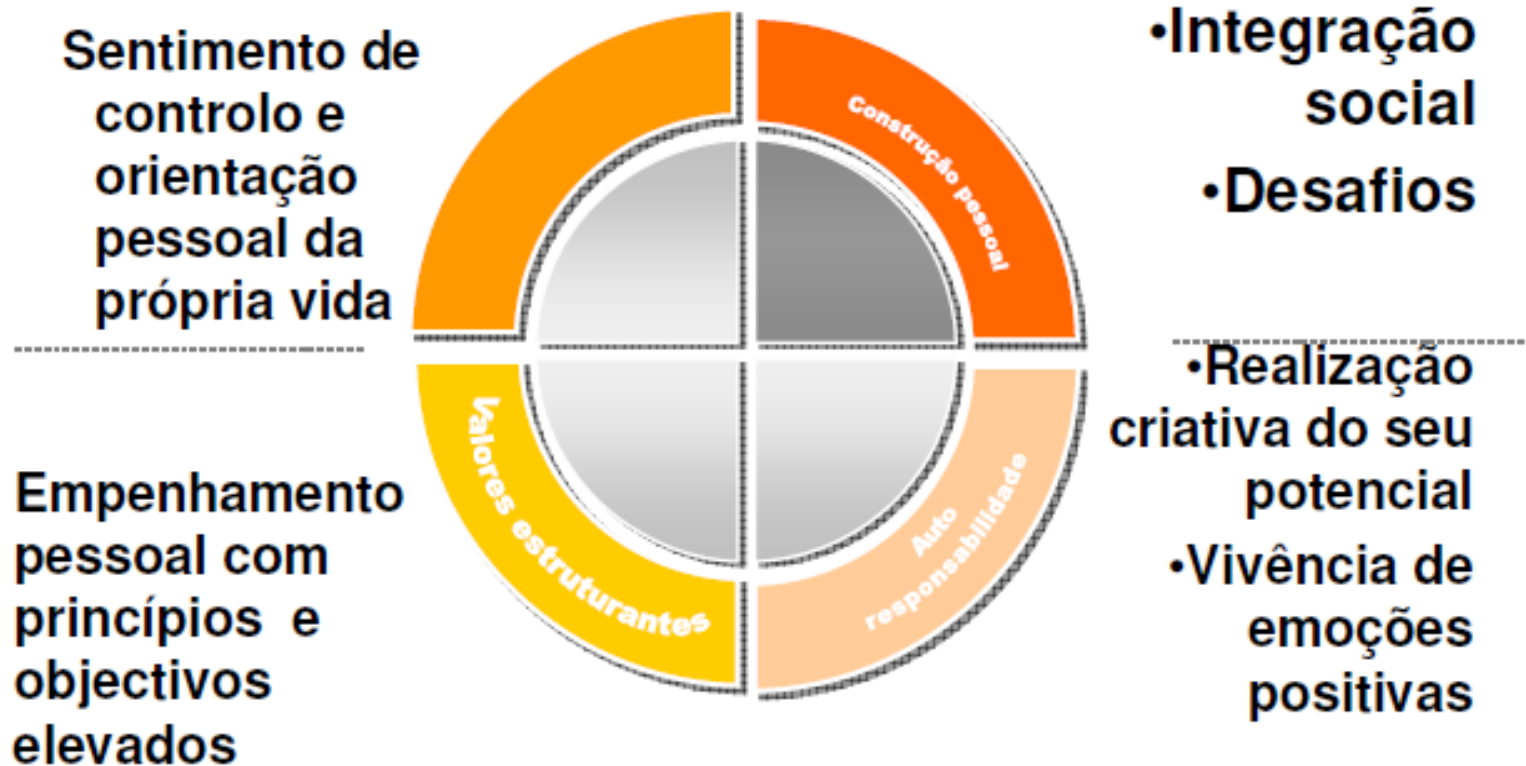
O conceito de resiliência aproxima-se de características como robustez e coping.

- É uma característica de uma boa saúde.
- É a resistência média em relação às perturbações mentais e de comportamento perante as adversidades da vida.
- É um processo dinâmico, influenciado pelas diferentes competências e capacidades da pessoa (ex: as competências na resolução de problemas) e pelos fatores protetores existentes. A sua função principal é a resistência à tensão que pode variar ao longo do tempo e em função das circunstâncias, tempo e circunstâncias com determinantes constitucionais e ambientais.

Saber lidar com as adversidades desempenha um papel significativo na proteção de consequências desfavoráveis na SM.

Respostas de adaptação

Personalidade auto-curativa ou autoprotectora



Mecanismos de adaptação

Mecanismos de *coping*

Mecanismos psicológicos que promovem a redução do impacto de qualquer manifestação que pode colocar em perigo a integridade da pessoa (do EU), no sentido de lidar com situações ameaçadoras.

São processos subconscientes ou mesmo inconscientes que permitem uma solução para conflitos não resolvidos ao nível da consciência.

Mecanismos de adaptação

Mecanismos de *coping*

Centrados no problema: envolvem tarefas e esforços diretos para lidar com a ameaça em si (negociação, confronto e procura de aconselhamento).

Centrados na cognição: a pessoa tenta controlar o significado do problema para neutralizá-lo (comparação positiva, desvalorização dos objetos desejados...).

Centrados na emoção: comportamentos direcionados para esbater o sofrimento emocional (ex.: negação, projeção).

(Stuart e Laraia, 2001)

Promoção da Saúde Mental

É uma estratégia global e um conjunto de atividades positivas que tem como objetivo (EU funded Key Concepts Project, 2008):

- a) Aumentar o valor e a visibilidade da SM, nos diferentes níveis de sociedades, dos grupos comunitários e nos indivíduos;
- b) Proteger, manter e promover a SM (promoção da SM propriamente dita).



A promoção da SM esforça-se por encontrar e valorizar fatores e processos que protegem a SM e por reduzir fatores prejudiciais à SM.

Dá especial ênfase à **participação** e à **capacitação** (empowerment) e à **cooperação intersectorial**.

Promoção da Saúde Mental

Uma promoção de saúde mental eficaz deverá resultar na promoção do bem-estar, menos sofrimento humano, uma menor incidência e prevalência de perturbações mentais e do comportamento, uma melhor utilização dos serviços, uma melhor qualidade de vida, uma melhoria do funcionamento social, uma integração social reforçada, e outros resultados relacionados.

Gomes, 2008

Promoção da Saúde Mental

As cinco principais estratégias em promoção da saúde:

- Construir políticas públicas saudáveis;
- Criação de ambientes favoráveis;
- Reforçar a ação comunitária;
- Desenvolvimento de competências pessoais;
- Uma reorientação dos serviços de saúde.

(Carta de Ottawa, OMS, 1986 citado por Gomes, 2008)

Estratégias de Promoção da SM e Prevenção da PM: PNSM 2007-2016

EM ACTIVIDADES DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO

Com base no documento da Rede Europeia para a Promoção da Saúde Mental e a Prevenção das Perturbações Mentais (UE, 2006) são privilegiadas as seguintes estratégias:

1. Programas para a primeira infância, que incluem aconselhamento pré-natal, intervenção precoce, formação parental, prevenção da violência doméstica e do abuso infantil, intervenções familiares e resolução de conflitos;
2. Programas de educação sobre saúde mental na idade escolar, sensibilização de professores, prevenção da violência juvenil, aconselhamento para crianças e adolescentes com problemas específicos, prevenção do abuso de drogas, programas de desenvolvimento pessoal e social, prevenção do suicídio e das perturbações do comportamento alimentar;
3. Políticas de emprego e de promoção da saúde mental nos locais de trabalho, redução e gestão dos factores de stress ligados ao trabalho e ao desemprego, redução do absentismo por doença psíquica;
4. Programas de prevenção da depressão, ansiedade e do suicídio, linhas telefónicas de apoio para pessoas isoladas, restrição do acesso aos meios de suicídio;
5. Políticas de luta contra a pobreza e a exclusão social, medidas de apoio a famílias em risco social ou famílias multi-problemas, a pessoas sem-abrigo, avaliação do impacto das políticas sociais na saúde mental, luta contra o estigma;
6. Sensibilização e informação em diversos sectores, como os Cuidados de Saúde Primários, escolas, centros recreativos, locais de trabalho, programas na televisão e Internet, comunicação social em geral.

-
-
- **Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016**
 - Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (PNPS) 2013-2017
 - Plano Nacional para a redução dos comportamentos aditivos e das dependências 2013-2020.