



JANEIRO BRANCO



Desmistificando o tratamento
em **saúde mental**



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Responsável técnica: Vivian Peres Day

Revisão: Vagner Benites da Silva

Projeto gráfico: Priscila Barbosa Ely, Vinícius Ximendes Lopes e Laiz Flores Oliveira

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. PSICOFOBIA.....	3
3. HISTÓRICO.....	4
4. DADOS EPIDEMIOLÓGICOS	5
5. PRECONCEITO	6
6. RECOMENDAÇÕES E AUXÍLIO.....	7
REFERÊNCIAS.....	9

1. INTRODUÇÃO

A campanha **Janeiro Branco** foi idealizada por psicólogos de Uberlândia (MG) em 2014, com a ideia de seguir outras campanhas de grande impacto como o “*Outubro Rosa*”. A proposta era de chamar atenção para temas de saúde mental, qualidade de vida, harmonia das relações humanas, aproveitando o primeiro mês do ano, que inspira esperança, renovação e paz.

O movimento foi tomando importância a cada ano e várias instituições se uniram a estes valores com grande expansão, virando pauta de discussão em todo o país, tornando-se um dos maiores movimentos mundiais em prol da construção de uma cultura de saúde mental.

O ano de 2021, em relação à saúde mental, exige atenção redobrada em relação às graves consequências que a pandemia do coronavírus trouxe em relação ao sofrimento psíquico e ao adoecimento da população. Por conta disso, o slogan da campanha é “*Todo cuidado conta!*”. Várias entidades e organizações brasileiras apoiam o Janeiro Branco, como a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), que também prioriza, há muitos anos, uma campanha contra a Psicofobia.

2. PSICOFOBIA

O preconceito em relação aos portadores de sofrimento psíquico prejudica muito o acolhimento de indivíduos que realizam tratamentos ou que procuram por ajuda porque faz muitos acreditarem que é “*loucura, sinal de fraqueza, falta de esforço ou fé*”. Inclusive há projeto de lei tramitando no Congresso Nacional tornando crime tratar com preconceito portadores de doenças mentais.

A palavra “*psicofobia*” foi criada em parceria com o mestre do humor brasileiro Chico Anysio, que se tratou de depressão por 24 anos e fez questão de gravar um depoimento para a ABP contando a sua história e falando sobre a importância do tratamento psiquiátrico. Segundo ele, “*se não fosse o tratamento psiquiátrico, não teria feito nem 20% do que fiz em minha vida*”.

Chico chamou atenção para a falta de um nome para descrever esse preconceito, assim como existe para Homofobia e Racismo. Sua ideia trouxe à luz uma necessidade social de luta contra o preconceito. Assim, ficou estabelecido o dia 12 de abril como ***Dia Nacional de Enfrentamento à Psicofobia***.

3. HISTÓRICO

A história ligada às doenças mentais sempre passou por dolorosas passagens. Seus portadores sempre despertaram sentimentos de incompreensão, medo, mas também compaixão e muito empenho em se tentar alívio e atendimento adequado.

Até o século XVIII, as doenças mentais eram pouco entendidas como entidades nosológicas bem descritas e se tinha poucos recursos de atendimento médico e psicológico. Muitas vezes, eram vistas como padecimentos de órgãos do corpo, como a "Histeria", do grego *hister*, em que acreditava-se que o útero pudesse se deslocar no corpo e produzir sintomas de base orgânica ou falta de valores espirituais. Similar ao que ocorreu na Idade Média, em que as possessões demoníacas passaram a ter uma importância relevante em como lidar com essas manifestações das doenças.

No entanto, o Direito Romano já previa atenção especial sobre imputação e intencionalidade de atos e crimes e os códigos justinianos já mencionavam os *furiosi* como de responsabilidade reduzida.

A respeito de tratamentos e conhecimentos específicos, pouco se tinha a oferecer para os doentes, restando, muitas vezes, o isolamento e o confinamento junto às famílias como recursos.

Com a diminuição da epidemia de lepra, muitos leprosários da Idade Média deram lugar a grandes instituições asilares como forma de isolar e de conter a "loucura". Elliot Jacques escreveu num trabalho já clássico que as cadeias e os manicômios passaram a ser os depositários das ansiedades paranóides da sociedade. Os temidos e descontrolados deveriam ficar afastados do convívio social como proteção.

Foram os ideais da Revolução Francesa que tornaram a justiça social e a igualdade de direitos para todos uma realidade no mundo moderno. Notáveis psiquiatras como Pinel e Esquirol tornaram-se célebres em serem representantes de uma nova visão para o paciente portador de sofrimento psíquico, defendendo o fim do isolamento desses pacientes.

A transição do século XVIII para o XIX foi um dos momentos históricos de grande evolução filosófica e científica, o que incluiu a forma de tratar portadores de transtornos mentais.

No Brasil, a vinda da família real portuguesa, em 1808, trouxe alguma luz e investimento sobre o tema ainda bastante distante do cidadão na época. Essa evolução foi incorporada de forma já anacrônica no país, com a criação de grandes instituições hospitalares, como o Hospital Psiquiátrico São Pedro. Só no século XX é que instituições psiquiátrico-forenses foram criadas no Brasil e leis adequadas passaram a proteger os inimizáveis.

É também do século passado o entendimento psicodinâmico da mente proposto por Freud e todos os seus seguidores, os modelos de psicologia do desenvolvimento como proposto por Piaget, as noções de psicosexualidade infantil, as abordagens comportamentais e o estudo de fenômenos de grupo, principalmente depois dos horrores vividos com as duas grandes guerras mundiais, com milhões de vítimas, povos dizimados, soldados traumatizados e crianças órfãs.

Aliados à importante revolução psicofarmacológica a partir dos anos 1950, essas profundas variáveis abriram um enorme campo de trabalho e permitiram a preservação dos vínculos dos portadores de transtornos mentais com a comunidade e a reinserção dos pacientes, antes isolados, aos seus lares, com acesso a recursos de saúde nas comunidades e direitos civis garantidos.

No entanto, percebe-se que até os nossos dias ainda há muita desinformação e pouco acesso às inúmeras alternativas de manejo das patologias de ordem psiquiátrica e uma desacreditação e desvalorização dos conhecimentos na área. Ainda é um tema tabu.

4. DADOS EPIDEMIOLÓGICOS

Todos os dias milhares de pessoas recebem diagnósticos de transtornos mentais no mundo. Os diagnósticos são muitos: Depressão, Transtornos de Humor, Transtorno de Déficit de Atenção, Transtornos de Personalidade, Transtorno de Ansiedade e muitos outros que podem afetar adultos, crianças e idosos. Ninguém está livre de ter Transtorno Mental de maior ou menor gravidade, episódico ou crônico, reativo ou processual em qualquer momento da vida. Assim como se pode ter uma dor no peito e ser uma gripe, uma pneumonia, uma dor de origem gástrica ou até um infarto, pode ser uma crise de pânico ou sentimento intenso de angústia. Os pacientes costumam ter muita dificuldade de entender que os sintomas de origem psíquica são importantes como quaisquer outros e exigem formação adequada para diagnóstico e tratamento.

No mês do Janeiro Branco, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) chama a atenção para a importância dos cuidados com a saúde mental, que vem sendo afetada em todo o mundo pela pandemia do novo coronavírus. Em março de 2020 a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) já advertia, em artigo internacional publicado no 'Brazilian Journal of Psychiatry', que a pandemia traria uma quarta onda relativa às doenças mentais.

No mundo, 700 milhões de pessoas padecem de patologias de ordem psiquiátrica. Só no Brasil temos 50 milhões de doentes e a América Latina está em terceiro lugar no ranking mundial. Os dados são assustadores.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 20% dos adolescentes padecem com Depressão, 10 % das crianças do mundo precisam de atenção especializada de saúde mental e apenas metade delas terá possibilidades de acesso.

Suicídio é o desenlace mais grave dos transtornos mentais e as estatísticas só aumentam, principalmente em jovens e idosos.

Dados da OMS revelam que a Depressão é uma doença que afeta 4,4% da população mundial e o Brasil é o segundo país das Américas com maior número de pessoas depressivas, com o equivalente a 5,8% da população, atrás dos Estados Unidos (5,9%).

5. PRECONCEITO

Além das limitações que os Transtornos Mentais podem causar, existe um outro grande muro que pode limitar ainda mais esses pacientes, impedindo o seu tratamento e até levar ao suicídio: o estigma.

De acordo com a ANS, a saúde mental provoca impactos na economia, constituindo causa de afastamento do trabalho e caracterizando muitas vezes a pessoa como incapaz. Pesquisa realizada pelo professor Alberto Filgueiras, do Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), sobre o comportamento dos brasileiros durante o isolamento revelou que a prevalência de pessoas com estresse agudo na primeira coleta de dados, realizada de 20 a 25 de março de 2020, foi de 6,9%, contra 10,3% na segunda, efetuada entre 15 e 20 de abril, evoluindo em junho, na sondagem mais recente, para 14,7%.

Na avaliação da ANS, os dados comprovam a importância de se ampliar o debate e os meios para enfrentamento dos transtornos mentais e constituem também um desafio para a saúde suplementar. Em 2019, os beneficiários de planos de saúde no Brasil realizaram cerca de 29 milhões de procedimentos relacionados ao cuidado em saúde mental, aumento de 167% em relação aos números apresentados em 2011.

O Mapa Assistencial da Saúde Suplementar mostra ainda que as consultas psiquiátricas por mil beneficiários de planos de saúde subiram 80% entre 2011 e 2019, enquanto as consultas de psicologia por mil beneficiários evoluíram 199% e as consultas e terapia ocupacional, também por mil beneficiários, tiveram aumento de 276%. Ainda no período compreendido entre 2011 e 2019, as internações psiquiátricas por 100 mil beneficiários cresceram 152% e as internações em hospital/dia de saúde mental por 100 mil beneficiários aumentaram 383%.

Em parceria com o Serviço Social da Indústria (Sesi), a ANS está fazendo pesquisa quantitativa junto a empresas contratantes de planos de saúde para abordar, entre outros temas, as ações para cuidados com a saúde mental dos trabalhadores da indústria durante a pandemia e no cenário pós covid-19.

O contexto de pandemia acentuou o sofrimento psíquico na população. Fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados à magnitude da epidemia e ao grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra no momento. A ANS advertiu,

entretanto, que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal.

Reações comuns diante deste contexto englobam sentimento de impotência e desamparo perante os acontecimentos, solidão, irritabilidade, angústia, tristeza e raiva, salientou a Agência. O que não quer dizer que não haverá necessidade de amparo emocional especializado pois, muitas vezes, esses quadros sem a devida atenção, podem a médio ou longo prazo desencadear reações a *posteriori* pela falta da devida atenção no momento do trauma.

6. RECOMENDAÇÕES E AUXÍLIO

Em caso de sofrimento psíquico intenso, a procura por ajuda especializada é primordial. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica se não for feita nenhuma intervenção específica para as reações e sintomas manifestados.

A própria mudança da rotina habitual contribui para o desencadeamento de reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Há ainda maior probabilidade de ocorrência de distúrbios do sono, abuso de substâncias psicoativas e ideação suicida, além do agravamento de transtornos mentais preexistentes e exposição a situações de violência no domicílio, especialmente no caso das mulheres.

Cartilhas lançadas pela Fiocruz fazem recomendações para o enfrentamento dos desafios da saúde mental. Algumas delas sugerem, por exemplo, que a pessoa reconheça e dê acolhimento a seus receios e medos, procurando outras pessoas de confiança para conversar; a retomada de estratégias e ferramentas de cuidado que tenham sido usadas em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional; investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo, entre os quais meditação, leitura, exercícios de respiração, artesanato; estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertencimento social, como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário.

Essas estratégias são bem vindas e úteis, mas **não substituem** a ajuda especializada, se necessário. Confira outras recomendações:

- Procurar ajuda em serviços de saúde da comunidade, como Unidades Básicas de Saúde, grupos comunitários, serviços de universidades. Buscar recomendações de outros profissionais de saúde;
- Recorrer a fontes seguras de informação, como em sites oficiais. Duvidar de informações leigas de procedência duvidosa, como grupos de *WhatsApp*;

- Ter relações de confiança para recorrer em situações de angústia, como familiares, vizinhos e amigos próximos;
- Se estiver só, em desespero, contar com telefones úteis como do Centro de Valorização da Vida (CVV), que atende pelo número 188;
- Se alguém disser que você está usando álcool ou outras drogas lícitas (ou ilícitas) em excesso, escute. Essa pessoa talvez esteja querendo seu bem;
- Nunca interrompa o uso de medicação prescrita sem antes falar com seu médico (a). A interrupção precoce pode boicotar toda a melhora obtida;
- Se alguém disser que a Eletroconvulsoterapia (ECT) é um tratamento que não se usa mais e serve para torturar pessoas com contenções mecânicas, informe-se. Esses procedimentos são usados hoje de forma humanizada e servem para salvar vidas em risco;
- Assim como outras especialidades médicas, que contam com seus próprios hospitais para internação (cardiologia, saúde da criança ou da mulher, por exemplo), a saúde mental também pode recorrer, caso seja necessário, à hospitalização em instituições psiquiátricas. Não reconhecer a importância dos hospitais voltados a esse atendimento é fruto de preconceito social;
- Se ouvir alguém das suas relações ou da vizinhança que possa estar passando por situações de risco acione o SAMU, no telefone 192, ou denuncie nos canais oficiais: 180 para casos de violência contra a mulher e 190 para ocorrências policiais da Brigada Militar. A Polícia Civil (197) também conta com portal para registro de ocorrências online (<https://www.pc.rs.gov.br/inicial>) e atendimento por WhatsApp, no número (51) 98444.0606;
- Psicólogos e psiquiatras têm preparo para acolher e atender quadros de sofrimento psíquico. Os psiquiatras são médicos e podem prescrever, mas a maioria das situações não requer tratamento medicamentoso. Em caso de dúvida, os profissionais irão discutir em conjunto qual o procedimento mais adequado;
- A Fiocruz recomenda também que a pessoa mantenha ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas; evitar o uso do cigarro, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções e buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Se a pessoa estiver trabalhando durante a pandemia, deve ficar atenta a suas necessidades básicas, garantindo pausas durante o trabalho e entre os turnos;
- De forma geral, respeite sua saúde mental, cuide de sua mente, do seu corpo e de sua espiritualidade e de tudo que te faça bem.

REFERÊNCIAS

MENEZES, R. **Esquizofrenia e Liberdade:** Manicômios judiciais, reforma psiquiátrica e a era da saúde mental. Porto Alegre, Armazém Digital, 2004.

JAQUES, Elliott. **Sistemas Sociais como defesas contra a ansiedade depressiva e a ansiedade persecutória.** R.Fac.Educ., São Paulo, 14(2): 303-313, jul/dez. 1988.

Janeiro Branco alerta para importância de cuidados com a saúde mental.

Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-01/janeiro-branco-alerta-pa-ra-importancia-de-cuidados-com-saude-mental>.

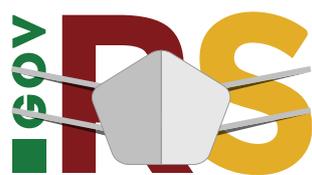
2021 https://drive.google.com/drive/folders/1AgCJnFFH7zJcCFDR7j0Q6XJKW2_kG2HGf/janeiro-branco-2021-materiais.

Pesquisa da ABP tem resultado amplamente divulgado pela mídia. Disponível em: <https://www.abp.org.br/post/pesquisa-da-abp-tem-resultado-amplamente-divulgado-pela-midia>.

justiceiras.org.br

ssp.rs.gov/denúncia-digital

UNICEF Brasil bit.ly/31h0EQv SEPN 510 Bloco A, 2º Andar, Brasília, Brasil.



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

planejamento.rs.gov.br