

Isolamento pode levar ao “aparecimento de sintomas psíquicos”

1 A doença mental ainda é vista com estigma? Esta reacção social pode evitar que as pessoas procurem o tratamento adequado?

2 A pandemia veio agudizar muitas fragilidades sociais. O que pode acontecer ao nível da saúde mental na Região Autónoma da Madeira?

TÂNIA COVA
tcova@dnoticias.pt

É ponto assente entre os vários especialistas que não há saúde sem saúde mental. Mas a verdade é que a doença mental é frequentemente estigmatizada e é esse mesmo estigma que leva a que muitas pessoas não procurem o tratamento adequado, seja por medo, seja por vergonha.

Os especialistas ligados à área entendem que compete a todos um olhar atento a esta problemática, sobretudo quando, por causa da pandemia da Covid-19, há uma série de patologias que se agudizaram.



TERESA REMÉDIOS - DIRECTORA CENTRO DE SAÚDE DO BOM JESUS

1 Efectivamente, a doença mental é frequentemente estigmatizada. É com base na Saúde Mental que cada um de nós desenvolve as suas potencialidades intelectuais, emocionais e sociais. A pessoa afetada pela doença mental confronta-se, habitualmente, com esse grande obstáculo que é, para além da própria patologia, o estigma da doença e que consiste numa autêntica barreira que vai muitas vezes impedir que ela aceite a ajuda dos serviços de saúde e de outros serviços

da comunidade. Assim, esta situação conduz de forma inevitável à exclusão e à marginalização destas pessoas.

2 O efeito da pandemia na Saúde Mental é já muito expressivo. A drástica alteração das rotinas diárias, o excesso de informação transmitida permanentemente pela comunicação social, a insegurança, o medo, a tristeza, a desesperança e muitos outros sentimentos vieram colocar-nos numa situação peculiar que irá levar algum tempo até percebermos o impacto real que a pandemia teve na Saúde Mental. Se bem

que o isolamento seja fundamental para proteger o nosso bem-estar físico, evitando o contágio da doença física, pode levar também ao aparecimento de sintomas psíquicos que vêm perturbar a nossa saúde mental. Podem surgir assim as alterações do humor, ansiedade, sintomas depressivos, insónia ou um quadro de stress pós-traumático, entre outros. Para além disso, o desemprego e as dificuldades económicas inerentes a toda esta situação não são, de modo algum, favoráveis a uma boa saúde mental. O risco de abuso de álcool e de outras substâncias pode aumentar substancialmente perante esta realidade.



EDUARDO LEMOS - DIRECTOR CASA DE SAÚDE SÃO JOÃO DE DEUS

1 A doença mental comporta uma marca negativa para a pessoa com uma perturbação mental, para a família e para a comunidade. É um rótulo relacionado a uma imagem pública da doença mental, que resulta de desatado conhecimento sobre a mesma, de preconceito e discriminação negativa, baseado em falsos, incorretos e erróneos conceitos associados, nomeadamente que a pessoa é perigosa, violenta, incapaz, irrecuperável, imprevisível, conducente a um mal-estar psicológico individual, resultante de abatimento do autoconceito, dano na autoestima, prejuízo da autoeficácia, afetando significativamente

te a qualidade de vida e o empoderamento pessoal e social do indivíduo. O estigma social constitui uma barreira no acesso aos cuidados de saúde gerais e psiquiátricos, comprometendo a eficácia do tratamento e a própria adesão terapêutica das pessoas com doença mental. A situação pandémica atual, os planos de contingência das instituições e serviços de saúde mental, impõem contextos mais restritivos de acessibilidade, disponibilidade e operacionalidade de respostas assistenciais na área da saúde mental. Outro aspeto importante é a discriminatória distribuição de recursos financeiros que são alocados ao desenvolvimento assistencial dos serviços de saúde mental, indubitavelmente uma distribuição desigual em prejuízo para a saúde mental, condicionando

os níveis de recursos imprescindíveis ao seu bom e eficaz desenvolvimento, nomeadamente os recursos humanos diferenciados e especializados, pelo que se recomenda vivamente mais e melhores meios para esta área carenciada e de importância transversal à vida humana.

2 Acreditamos que os nossos concidadãos mais expostos às contingências restritivas atuais e previsíveis a curto prazo, poderão enfrentar dificuldades acrescidas, nomeadamente o desemprego, situações de pessoas sem abrigo, o uso e abuso de álcool e outras drogas, aumentando as vulnerabilidades individuais e institucionais, expondo-nos a novas e maiores fragilidades humanas.



RICARDO NÓBREGA - MEDICINA INTERNA E FAMILIAR

1 Infelizmente, apesar da crescente incidência e prevalência de patologia do foro psiquiátrico, ainda existe estigma associado às doenças mentais que, por si só, pode constituir fator de agravamento da condição subjacente. Uma das principais causas para o surgimento e perpetuação do estigma é a falta de informação acerca da saúde mental, muitas vezes desvalorizada no contexto social. Conhecer a origem do problema, o seu desenvolvimento, as abordagens terapêuticas, o impacto na vida do utente e do seu suporte familiar e social é fundamental para derubar as barreiras culturais e minimizar as respostas negativas da sociedade. Por outro lado, apesar da vasta panóplia de patologias conhecidas, a doença mental ainda é reconhecida por muitos como sinónimo de fraqueza emocional e sobre a qual não se pode atuar ativamente. A estigmatização destas pessoas tem um enorme impacto na sua evolução clínica, visto que o suporte social/familiar tem extrema importância na gestão destes quadros. Assim, os profissionais de saúde devem procurar transmitir informação precisa, confiável e adequada à população em geral, capacitando-a da ferramenta fundamental para combater o estigma e o preconceito: o conhecimento.

2 Esta pandemia provocou uma alteração de comportamentos na sociedade, muitos deles impostos para conter a propagação da COVID-19. O confinamento e o distanciamento social, embora absolutamente necessários, podem ter um efeito negativo na saúde mental da população, uma vez que associados ao isolamento, ao medo e à incerteza, aumentam os níveis de ansiedade, os conflitos familiares e o consumo de álcool e drogas, que predispõem ao surgimento/agravamento da patologia psiquiátrica, nomeadamente da Depressão. Esta problemática é mais evidente e preocupante na população idosa, inerentemente mais frágil e suscetível aos efeitos do isolamento. Adicionalmente, ao nível dos cuidados de saúde, procedeu-se a uma reorganização dos serviços com o intuito de dar prioridade aos circuitos COVID, adiando-se atividade assistencial não urgente. Assim, muitos doentes ficaram sem consulta de reavaliação presencial, momento único e imprescindível na gestão da doença mental. Durante a quarentena, os profissionais de saúde procuraram amenizar estes efeitos através da teleconsulta. Não obstante, estima-se que a incidência de doença do foro psiquiátrico e o número de agudizações/descompensações dos utentes previamente diagnosticados aumente durante a pandemia, constituindo um enorme desafio para os médicos aquando do total regresso à nova normalidade.



JOANA FERNANDES – PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE – UCAD

1 O estigma da doença mental

ocorre devido ao desconhecimento deste conceito, advindo de crenças erróneas e estereotipadas (ex. “as pessoas com perturbações mentais são perigosas”), bem como a dificuldade em colocar-se na posição do outro, não diferenciando a pessoa da perturbação. A Organização Mundial da Saúde define a doença mental como uma distorção do pensamento e das emoções decorrentes de uma deterioração do funcionamento psicossocial que depende de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Este estigma reflete-se no comportamento dos sujeitos com problemas do foro psicológico e o medo da “rotulação” leva a que não procurem tratamento e ajuda de um especialista (psicólogo ou psiquiatra). Desta forma, surge uma manutenção dos sintomas devido à falta de estratégias para geri-los e um aumento gradual do sofrimento psíquico, condicionando a sua recuperação e o seu bem-estar. Há ainda uma tendência a sobrevalorizar os sintomas físicos em detrimento dos psicológicos, pelo que é fundamental fornecer informação adequada à população acerca da perturbação mental, de modo a reduzir o estig-

ma e a promover a saúde mental. Ninguém está imune à doença mental nem ao sofrimento que a própria acarreta para o doente e para a família.

2 De acordo com as Nações Unidas, desde o início da pandemia, houve um aumento dos sintomas depressivos e de ansiedade na população em geral. Quem já sofria de algum tipo de patologia, tem uma maior probabilidade de agravar ou agudizar os sintomas pré-existentes. Para os restantes indivíduos, devido ao isolamento e à alteração inesperada da rotina, existe uma maior probabilidade de surgirem perturbações como a depressão, ansiedade, perturbações obsessivo-compulsivas e perturbações do sono. Estas poderão evidenciar-se através da alteração do sono, maior irritabilidade, stress, desesperança e incerteza face ao futuro, tristeza, apatia, entre outros. Existem fatores que podem desencadear estas reações, nomeadamente, a instabilidade a nível laboral e a nível financeiro, a alteração da dinâmica familiar, a mudança abrupta da rotina ou até a obrigatoriedade do confinamento. Caso se identifique ou conheça alguém que apresente estas alterações, ou outras, não hesite em contactar um técnico de saúde.