



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

“MAIOR INVESTIMENTO, MAIOR ACESSO”



SABIA QUE...

Alguns problemas de saúde mental mais comuns, como a depressão ou a ansiedade, podem ser tratadas com psicoterapia, medicação ou uma combinação de ambos.

Por cada euro investido na melhoria do tratamento da depressão e da ansiedade, há um retorno de 5 euros.

Para cada euro investido no tratamento de pessoas dependentes de drogas baseado em evidências, há um retorno de até 7 euros para a redução dos custos relacionados com a prática de crimes e a justiça criminal.

Os clínicos gerais podem ser formados e treinados para diagnosticarem e tratarem problemas de saúde mental.

Os exames médicos regulares de pessoas com transtornos mentais graves podem prevenir a morte prematura.

A qualidade de vida de pessoas com transtornos como o autismo e a demência pode ser muito melhorada quando os seus cuidadores recebem formação adequada.

Os direitos das pessoas com problemas de saúde mental podem ser protegidos e promovidos por meio de legislação e políticas de saúde mental e pela introdução de serviços comunitários de qualidade e acessíveis, bem como da participação de pessoas que tiveram experiências semelhantes

O Dia Mundial da Saúde Mental foi este ano celebrado num momento em que o nosso quotidiano foi significativamente alterado, consequência da pandemia de COVID-19. Os últimos meses trouxeram muitos desafios: para os profissionais de saúde, que prestam os seus serviços em circunstâncias difíceis e vão trabalhar com medo de levar a COVID-19 para casa; aos alunos, que tiveram que se adaptar às aulas à distância, com pouco contacto com professores e colegas e preocupados com o futuro; aos trabalhadores, cujos meios de subsistência estão ameaçados; ao grande número de pessoas presas na pobreza ou em ambientes humanitários frágeis com muito pouca proteção contra a COVID-19; e para pessoas com condições de saúde mental, muitas das quais estão ainda mais isoladas socialmente do que antes. Sem falar em como lidar com a dor de perder um ente querido, às vezes sem poder se despedir. As consequências económicas da pandemia já estão a sentir-se em todos os territórios, à medida em que as empresas demitem funcionários na tentativa de salvar os negócios ou são forçadas a fechar totalmente.

Com base em emergências anteriores, espera-se que as necessidades de saúde mental e apoio psicossocial aumentem significativamente nos próximos meses e anos. Investir em programas nacionais e internacionais de saúde mental, que há anos não recebem recursos, é mais importante do que nunca. Maior investimento, mais acesso é o lema adotado pelo SNS português para a celebração do Dia Mundial da Saúde, num sistema que pretende promover a saúde mental para todos, como todos esperamos...

Dependências transcreve o discurso da ministra da saúde, no âmbito da celebração do Dia Mundial da Saúde...



Estamos aqui para celebrar de uma forma diferente o Dia Mundial da Saúde Mental.

Este ano sob o lema da Organização Mundial de Saúde “Maior investimento, mais acesso”. Dificilmente um título poderia ser mais apropriado ao momento que se vive no mundo em geral e no nosso país em particular.

O ano de 2020 trouxe nos um novo vírus para o qual até á data não dispomos de vacina ou tratamento eficaz. O ano de 2020 trouxe-nos a incerteza, o medo e a dor da perda de pessoas queridas.

Por isso quero começar por sinalizar a importância de falarmos de saúde mental, porque discutir saúde mental é, por si só, uma forma de combater o estigma associado à doença.

O diagnóstico de uma doença do foro mental é, muitas vezes, um choque para o doente e a respetiva família. Cabe-nos mudar a forma como a sociedade olha para as doenças mentais e para as pessoas com doença mental, sobretudo, a forma como lhes responde. Há que lembrar que a doença mental é uma das causas de reformas antecipadas, de pensões de invalidez, de baixas no trabalho, de solidão e até de suicídios.

Afeta cerca de 4% do PIB a nível europeu e tem custos intangíveis se associarmos as patologias mentais à produtividade e à qualidade de vida.

Nas suas expressões clínicas mais complexas, as doenças mentais estão associadas a compromissos graves nos diferentes domínios da funcionalidade, podendo ter impacto relevante e irreversível na vida da pessoa e da sua família.

Com efeito, sabe-se com rigor científico que os problemas relacionados com a saúde mental se tornaram a principal causa de incapacidade e uma das principais causas de morbilidade e morte prematura em todo o mundo, com enormes custos para os doentes e famílias, e com um impacto imenso nas sociedades actuais.

A comunidade científica identifica, em Portugal, a existência de uma elevada prevalência de problemas de saúde mental, e continua a existir um hiato significativo entre as necessidades da população e o acesso aos cuidados. Dito de outro modo, existe desde há décadas em Portugal um problema real de acesso aos cuidados de saúde mental, o qual temos vindo a estudar e a preparar respostas sustentadas para ultrapassar este problema.

Reconhecendo esta situação e apesar das dificuldades que todos reconhecemos, o Governo elegeu a Saúde Mental como uma área prioritária de investimento. Esta decisão inscreve-se no esforço que temos vindo a fazer para recuperar o atraso que se verifica na com-

paração com os outros países europeus e melhorar as condições em que são prestados os cuidados à população:

Durante o último ano, foram assim ultimadas várias estratégias em áreas específicas, todas elas relevantes para a reforma da saúde mental:

- Constituição de equipas comunitárias (5 para adultos e 5 para infância/adolescência), em todas as ARS do país. Têm como objetivo a pilotagem/avaliação e posterior extensão a outros serviços locais de saúde mental;
- Com a modernização dos equipamentos forenses pertencentes ao Ministério da Saúde, nomeadamente a construção da enfermaria de segurança no Hospital Magalhães de Lemos, já em funcionamento, e reconfiguração da enfermaria de segurança do Hospital Sobral Cid, já orçamentada em sede de OGE) damos um passo em frente. Acresce a decisão de construção de unidades residenciais de transição para a comunidade, estando assim, a preparar-se uma verdadeira reconfiguração da assistência aos doentes inimputáveis, que permitirá a Portugal ficar a par dos outros países europeus.
- Por outro lado, revisitámos o modelo de prestação de cuidados nas áreas populacionais ainda a cargo de hospitais psiquiátricos (mas já com equipas de SM no terreno), dando-lhe um forte impulso, através do planeamento da construção de unidades de internamento nos hospitais gerais em causa (Médio Ave, Feira, Centro Hospitalar do Oeste e Hospital Fernando Fonseca).

Gostaria, ainda de abordar outras vertentes do trabalho realizado no domínio da Saúde Mental:

- Estamos a preparar a estratégia para a administração gratuita de fármacos antipsicóticos nos serviços públicos de saúde mental, de modo a colocar as pessoas com Doença Mental Grave, melhorando assim a taxa de adesão à terapêutica e prevendo a ocorrência interrupção de terapêutica.
- Retomámos o Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, em estreita colaboração com a Sociedade Portuguesa de Suicidologia, que se encontrava suspenso.
- Foi, ainda, reconstituída a Comissão de Acompanhamento da Lei de Saúde Mental, que também se encontrava suspensa, e que permitirá uma monitorização regular das questões ligadas ao Internamento Compulsivo.
- Mais recentemente, foi dado início aos trabalhos de revisão da Lei de Saúde Mental, a qual ao fim de 20 anos se apresenta desatualizada em alguns aspetos, nomeadamente no que se refere ao

“O Governo elegeu a Saúde Mental como uma área prioritária de investimento”

cumprimento de Direitos Humanos, na sequência do lançamento da Lei do Maior Acompanhado e da ratificação da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência. Esta revisão está a ser elaborada por um grupo de trabalho das áreas da Justiça e da Saúde, e deverá estar concluída dentro de um ano.

– Ainda hoje, será estabelecido um protocolo para a criação das primeiras respostas de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental no Alentejo, o que constitui um momento marcante para esta Região, até agora muito carenciada de respostas deste tipo.

Se estes objetivos já estavam previamente traçados no planeamento do Ministério da Saúde, a instalação da pandemia veio trazer novos desafios à saúde mental da população, exigindo novas respostas. Os estudos realizados até aqui mostram que a pandemia se associou ao aparecimento ou agravamento de sofrimento psicológico em muitos portugueses, tal como aconteceu a uma escala global.

A resposta ao impacto da pandemia obrigou a uma reorganização de serviços e procedimentos, procurando sempre manter-se o contacto com as pessoas com doença mental mais grave.

Foram abertos nos hospitais, gabinetes e espaços para apoio aos profissionais da linha da frente. Simultaneamente, fez-se um investimento na literacia da população através da criação de um novo site focado nesta matéria, muito orientado para a divulgação e para a referenciação a prestadores de cuidados. Ao contrário do que ocorreu em várias outras especialidades médicas, o número de consultas nos serviços de saúde mental não só não desceu, como subiu durante os últimos meses.

Este esforço do SNS foi muito bem acompanhado pelas múltiplas iniciativas da sociedade civil, associações e ordens profissionais, academia e outras entidades, que muito têm contribuído para as respostas aos efeitos da pandemia. Na verdade, enfrentamos um desafio comum que interpela os profissionais de saúde e convoca toda a comunidade.

Na situação actual, temos pela frente um duplo caminho: manter o rumo da reforma da saúde mental, não permitindo mais retrocessos, e simultaneamente responder às exigências da pandemia, cujo futuro é uma incerteza.

Estamos seguros que se mantivermos a trajetória atual, e se continuarmos a contar com a contribuição de doentes, famílias e profissionais, será mais fácil alcançar estes dois objetivos num futuro em linha com a proposta desta comemoração, “Saúde Mental: Maior investimento, maior acesso”.

Cerca de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo têm um transtorno mental e qualquer pessoa, em qualquer território, pode ser afetada.

A depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes e adultos.

Uma em cada cinco crianças e adolescentes tem um transtorno mental.

Pessoas com transtornos mentais graves, como esquizofrenia, morrem geralmente 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral.

Quase 800 mil pessoas cometem suicídio a cada ano (1 pessoa a cada 40 segundos).

O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Apesar da universalidade e magnitude das condições mentais, a lacuna entre a oferta e a procura de serviços de saúde mental permanece considerável.

Relativamente poucas pessoas no mundo têm acesso a serviços de saúde mental de qualidade.

Em países de baixo e médio rendimento, mais de 75% das pessoas com problemas de saúde mental não recebem nenhum tratamento.

O grave déficite que persiste na atenção à saúde mental é resultado do subfinanciamento crónico ao longo de muitas décadas na promoção da saúde mental e na prevenção e tratamento de transtornos relacionados.

A estigmatização, a discriminação e os ataques aos direitos humanos de pessoas com problemas de saúde mental continuam frequentes.