

Artigo de Opinião

Saúde mental: uma breve reflexão

Mental health: a brief reflection

Rui Porta-Nova¹

¹ Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Área de Ensino de Enfermagem, Lisboa. rnova@esscvp.eu

Neste artigo, o autor conceptualiza a Saúde mental na atualidade, entendendo-a não apenas como a ausência de doença mental. Apresentam-se alguns tópicos relevantes, nomeadamente a pertinência da promoção da saúde mental e da literacia em saúde mental. Refere ainda a importância da saúde mental no contexto do ensino superior. Conclui sublinhando a necessidade de manter o foco na implementação de estratégias que aumentem a resiliência e protejam a saúde mental dos indivíduos, perante os múltiplos fatores de risco presentes na realidade atual.

In this article, the author conceptualizes mental health today, understanding it not only as the absence of mental illness. Some relevant topics are presented, namely the relevance of promoting mental health and mental health literacy. It also mentions the importance of mental health in the context of higher education.

It concludes by highlighting the need to maintain focus on implementing strategies that increase resilience and protect individuals' mental health, given the multiple risk factors present in the current reality.

PALAVRAS-CHAVE: *Saúde mental; promoção da saúde mental; literacia em saúde mental; ensino superior.*

KEY WORDS: *Mental health; promoting mental health; mental health literacy; higher education.*

Submetido em 14.11.2023; Aceite em 14.11.2023; Publicado em 30.11.2023.

* **Correspondência:** Rui Porta-Nova

Email: rnova@esscvp.eu

INTRODUÇÃO

O tema da Saúde Mental apresenta-se pleno de atualidade. Tal facto deve-se, em larga medida, à importância mais recentemente evidenciada pela sua relação com a experiência pandémica, no que alguns consideraram como a “2.ª Pandemia”.

No entanto, a relevância do tema está muito para além da sua associação às consequências negativas sobre o bem-estar psicológico que a pandemia originada pela doença Covid-19 causou (e ainda causa) nos indivíduos¹.

Especificamente em relação à realidade portuguesa, só para referir a última década, múltiplos documentos caracterizaram, diagnosticaram e definiram caminhos a seguir no âmbito das políticas de saúde mental. Destaca-se a publicação, em 2013, do primeiro (e até à presente data, único) Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, no qual se procurou retratar numericamente uma realidade preocupante e em crescente prevalência, no tocante à doença mental².

Como estará esta realidade 10 anos passados? Aguardam-se novos dados epidemiológicos com uma expectativa pessimista. De facto, todos os elementos que resultam de diferentes estudos entretanto efetuados, apontam no sentido de um aumento da incidência e prevalência da perturbação mental, principalmente as perturbações de ansiedade e de humor, ao longo da vida e afetando todos os níveis de desenvolvimento, salientando-se a ocorrência destas problemáticas em idades cada vez mais precoces.

Muitas vezes quando se aborda e dá relevância, nomeadamente de forma mediatizada, à saúde mental, predomina uma visão associada à ênfase nos problemas de saúde mental e na doença mental. Uma das razões para este sublinhar da perturbação mental deriva muitas vezes das consequências que esta apresenta em termos de vivência do sofrimento

e o seu impacto no próprio e/ou em outros, incapacidade(s) gerada(s) e duração/permanência de sintomas.

É necessário enfatizar todos os contributos que possibilitem a promoção e manutenção da saúde mental, tal como a diminuição do risco de adoecer. As perturbações mentais não devem ser encaradas como fatalidades da existência humana, mas sim como circunstâncias que em larga medida podem (e devem) ser prevenidas, tendo sempre em consideração, no mínimo, os seus determinantes biopsicossociais.

PRECISAMOS DE SAÚDE MENTAL?

A resposta parece óbvia e é, sem dúvida, afirmativa. No entanto, a saúde mental não é um dado adquirido na vida das pessoas.

Num cenário global de instabilidade e incerteza quanto ao futuro, em que se avolumam crises sucessivas não devidamente superadas, torna-se ainda mais evidente a necessidade de cada indivíduo possuir recursos psicológicos capazes de contribuir para a construção de estratégias adaptativas de resiliência, fundamentais para a sua saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde³ considera a saúde mental como um estado de bem-estar mental que possibilita a cada indivíduo concretizar as suas competências pessoais, lidar eficazmente com os fatores de *stress* do seu quotidiano, aprender e trabalhar produtivamente e com usufruto pessoal, podendo assim contribuir construtivamente para a sua comunidade.

Refere ainda que a saúde mental é um componente integral da saúde e do bem-estar e é mais do que apenas a ausência de perturbação mental.

Esta exigente conceptualização implica, para a sua concretização, que se executem medidas de

promoção da saúde mental e psicológica, com especial ênfase na promoção da literacia em saúde mental⁴.

Destacam-se, como indicadores de literacia em saúde mental: o conhecimento sobre os problemas de saúde mental; a identificação de crenças erróneas e estereótipos que possam contribuir para a estigmatização das pessoas com problemas de saúde mental; o desenvolvimento de competências em primeiros socorros psicológicos e comportamentos de procura de ajuda e ainda a implementação de estratégias de autocuidado⁵.

Um exemplo de uma estratégia específica de promoção da literacia em saúde mental em estudantes do ensino superior, poderá consistir na dinamização de ações de formação relacionadas com diferentes temáticas: primeiros socorros psicológicos, gestão do *stress*, autocuidado, regulação emocional, adaptação académica e bem-estar psicológico.

A PARTICULARIDADE DO ENSINO SUPERIOR

A importância da saúde mental no contexto do Ensino Superior tem merecido ultimamente um especial destaque, de que é exemplo a muito recente apresentação do “Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior”. Os principais objetivos desta iniciativa prendem-se com a implementação e desenvolvimento de serviços de apoio e acompanhamento dos estudantes no âmbito da saúde mental e bem-estar; bem como, a adoção de estratégias de combate ao estigma face aos problemas de saúde mental e de promoção de comportamentos protetores do bem-estar psicológico⁶.

Gostaríamos de salientar o nosso próprio contributo neste domínio, focado na realidade dos estudantes de ciências da saúde. Pode-se afirmar que para a

promoção da adaptação académica e saúde mental destes estudantes, contribuem dimensões como a autoestima e a perceção de competências pessoais, nos domínios intelectual e social^{7,8}.

Pertinente parece também ser a necessidade de agir ao nível da promoção da saúde mental de docentes e outros funcionários das instituições do ensino superior. Destaca-se a importância da realização de programas de prevenção primária relativamente ao *distress* e risco de *burnout* nesta população.

Sublinha-se, sem qualquer dúvida, a importância da acessibilidade a recursos de apoio psicológico, sob a forma presencial, online ou através de linhas telefónicas de apoio específicas ou genéricas (ex.: Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS 24).

CONCLUSÃO

O contexto atual, individual e global, é potencialmente gerador de instabilidade, angústia e sofrimento psicológico. A incerteza face ao futuro, limita muitas vezes a confiança necessária para o delineamento de diferentes objetivos de vida. Para além das dificuldades sentidas por cada indivíduo, contabilizam-se também outros fatores de perturbação à escala mundial, como as guerras, o custo dos bens essenciais, as doenças e as alterações climáticas.

A situação em Portugal é também muito preocupante e potencialmente indutora de mal-estar psicológico. Entre as várias circunstâncias impactantes, destacam-se as desigualdades sociais e a pobreza.

Perante o cenário descrito, gerador de múltiplas vulnerabilidades, a saúde mental encontra-se ameaçada e o risco de adoecer com uma perturbação mental é muito significativo.

Uma das vias para a diminuição do impacto dos

fatores de risco na saúde mental, refere-se à implementação de modelos eficazes de promoção da literacia em saúde mental, os quais permitirão, entre outras possibilidades de reforço da resiliência, a demonstração de competências de autocuidado e a adoção de comportamentos protetores.

Nesta breve reflexão destacámos o contexto do ensino superior, o qual, pelas especificidades que lhe são próprias e necessidades manifestas pelos seus diferentes atores, apresenta um campo primordial para a promoção da saúde mental e da literacia em saúde mental.

Somente um adequado investimento na saúde mental, permitirá reduzir de forma consistente o número elevado de pessoas diagnosticadas com doença mental em Portugal; devendo, igualmente, não negligenciar as medidas necessárias que evitem que mais pessoas adoeçam.

REFERÊNCIAS

1. Caldas de Almeida T, Heitor MJ, Santos O, et al. Relatório final: SM-COVID19 – Saúde mental em tempos de pandemia. Lisboa. INSA, 2020. [citada 2023 11 10]. Disponível em: <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/7245>
2. Caldas de Almeida J, Xavier M. Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório. Lisboa. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, 2013. [citada 2023 11 10]. Disponível em: https://www.mgfamiliar.net/wp-content/uploads/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf
3. WHO. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva, World Health Organization, 2022. [citada 2023 11 10]. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356115/9789240050860-eng.pdf?sequence=1>
4. Fragoeiro I, Morgado T, Sequeira C. Literacia em saúde e a saúde mental. In: Vaz de Almeida C, Fragoeiro I. coordenação. Manual de literacia em saúde. Lisboa: Pactor, 2023; p. 59-71.
5. Campos L, Dias P, Costa M, et al. Mental health literacy questionnaire-short version for adults (MHLq-SVa): validation study in China, India, Indonesia, Portugal, Thailand, and the United States. BMC Psychiatry. 2022; 22:713.
6. Gago JS, Andrade MG, Martins MJ, et al. Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior. Lisboa. ACCES, 2023. [citada 2023 11 10]. Disponível em: https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf
7. Porta-Nova R. Adaptabilidade, competências pessoais e bem-estar psicológico de jovens do ensino superior na área das ciências da saúde [tese de doutoramento]. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto; 2009.
8. Porta-Nova R, Fleming M. Vivências académicas, competências pessoais e saúde mental em estudantes de ciências da saúde. Psicologia. 2009;23(1):165-183.