

# Programa de Promoção da Saúde Mental

## Problema Primário

Baixa literacia em saúde mental e estigma da população relativamente à temática.

## Problema Secundário

- Alta prevalência e incidência de casos de exaustão emocional e Síndrome de *Burnout* nos estudantes de Medicina.
- Formação deficitária em Saúde e Doença Mental;
- Disparidades e mal funcionamento dos mecanismos de apoio ao estudante em *stress* e outras doenças mentais nas várias escolas Médicas;
- Alta prevalência do estigma associado a este tipo de patologias;
- Reduzida interação entre os cuidados especializados e a comunidade.

## Contexto e fundamentação

Apesar do reconhecimento generalizado da sua importância, a aposta na Saúde Mental é ainda escassa no nosso país. Talvez nem uma esclarecedora definição de conceitos esteja presente. Apesar de uma tentativa de evitar o estigma através de conceitos, é fulcral existir clareza no momento de descrever. “A designação Saúde Mental deve

1 / 7



ser reservada para todas as ações e atividades ligadas à promoção da saúde mental e a designação de doença mental para todas as situações de patologia psiquiátrica.”<sup>1</sup>

A percepção de que o estado psicológico influencia o indivíduo no seu quotidiano não é recente como “Mens sana in corpore sano” comprova. Se o entendimento benéfico de um equilíbrio holístico do ser humano não é novidade, já a preocupação e a luta com a desestabilização resultante de uma sobrecarga de stress não se afiguram na mesma condição. E o nosso país não merece, neste campo, uma referência positiva. “Portugal é o país da União Europeia que menos recursos dedica à saúde mental, transformando definitivamente esta área no parente pobre do Serviço Nacional de Saúde (SNS)”.<sup>2</sup>

A acrescentar a este facto surgem os números internacionais e nacionais que revelam uma preocupante realidade que urge contrariar:

- Mais de um quinto dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9%);<sup>3</sup>
- Entre as perturbações psiquiátricas, as perturbações de ansiedade são as que apresentam uma prevalência mais elevada (16,5%), seguidas pelas perturbações do humor, com uma prevalência de 7,9%;<sup>3</sup>

2 / 7



- As perturbações mentais e do comportamento mantêm um peso significativo no total de anos de vida saudável perdidos pelos portugueses, com uma taxa de 11,75% contra 13,74% das doenças cerebrovasculares e 10,38% das doenças oncológicas;<sup>4</sup>
- As doenças e as perturbações mentais tornaram-se, nos últimos anos, na principal causa de incapacidade e numa das principais causas de morbilidade nas sociedades.

No contexto das perturbações psicológicas existem algumas mais prevalentes nas profissões da saúde e estudantes dessas mesmas áreas. Exaustão emocional e *Burnout*, perturbações de ansiedade e depressão aparecem com grande frequência nos profissionais de saúde em todo o mundo, realidade a que Portugal não é alheio.<sup>5</sup> O amplo reconhecimento do conceito de *burnout* como uma “síndrome multifatorial constituída por exaustão emocional, desumanização/despersonalização e reduzida realização no trabalho que pode observar-se em indivíduos com profissões onde existe interação/ajuda com ou a outras pessoas”<sup>6</sup> permite antecipar o cuidado necessário com quem trabalha ou trabalhará como profissional de saúde.

No que diz respeito a estudantes de medicina é importante analisar os dados do *National Mental Health Survey of Doctors and*



*Medical Students*, um estudo realizado em 2013 na Austrália que visou o estudo da prevalência de perturbações mentais nos médicos e estudantes de medicina:

- “Reported anxiety diagnoses, both current and ever, were higher in medical students than the general population.”
- “Levels of very high psychological distress were substantially higher in medical students than in the general population (9.2% and 3.1% respectively).”
- “Rates of current depression and ever having a depression diagnosis are substantially higher in medical students (current 8.1% and ever diagnosed with depression 18.1%) than in the general population (12-month prevalence 6.2%, lifetime prevalence 15.0%).”
- “Students reported high rates of burnout and emotional exhaustion.”

Não obstante as limitações de extrapolação imediata para a população portuguesa, existe uma crescente preocupação com o tema e os estudantes de Medicina não podem ficar alheados.

## Objetivos

4 / 7



- Promover a formação de estudantes de Medicina na área de Saúde e Doença Mental;
- Possibilitar, a estudantes de Medicina, a realização de estágios em instituições de cuidados especializados em doença mental;
- Promover a clarificação de conceitos/aumentar a literacia em **Saúde e Doença Mental junto da comunidade.**
- Desenvolver um projeto nacional de apoio a estudantes de medicina com síndrome de *burnout* ou perturbações de ansiedade;
- Incentivar e promover iniciativas de aproximação de estudantes de Medicina e os cuidados especializados de doença mental;
- Promover sinergias com estudantes de outras áreas do saber (Sociologia, Psicologia), **na área da Saúde e Doença Mental;**
- Promover a cooperação com outras entidades da Área do Saber de forma a criar conhecimento e formação para a sensibilização e consequente combate aos estigmas da doença mental, nos cuidados de saúde e entre estudantes.
- Projetos de apoio a estudantes com Síndrome de *Burnout* ou patologias de ansiedade;
- Promover atividades de formação à comunidade na área da Saúde Mental por parte dos estudantes de medicina, especialmente à população mais jovem.



- Produção de material intelectual no âmbito da Saúde Mental em Portugal, bem como tomadas de posição.
- Promover a realização de atividades junto da população, a fim de reduzir o estigma relacionado com o tema

## Indicadores

- Número de estudantes de Medicina que participem em sessões de formação, **promovidas pela ANEM**, em Saúde Mental;
- Número de estágios em instituições de cuidados especializados em doença mental;
- **Número de campanhas de sensibilização de Saúde Mental promovidas pela ANEM;**
- Número de parceiros que estejam envolvidos em atividades desenvolvidas pela ANEM na área da Saúde Mental;
- Número de artigos redigidos pela ANEM sobre Saúde Mental;
- Número de atividades promovidas na área da Saúde Mental dirigidas à comunidade;
- Número de participantes nas atividades dirigidas à comunidade.

## Referências:

6 / 7



1. Dr. Marques Teixeira, presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental.
2. Dr. Manuel Lopes, coordenador nacional da reforma do SNS, na área dos Cuidados Continuados Integrados no portal do Observatório Português dos Sistemas de Saúde (OPSS).
3. Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, 2013.
4. PORTUGAL Saúde Mental em Números 2015. Programa Nacional para a Saúde Mental, 2015.
5. Burnout in Portuguese Healthcare Professionals: An Analysis at the National Level – “A nível nacional, entre 2011 e 2013, 21,6% dos profissionais de saúde amostrados apresentaram burnout moderado e 47,8% burnout elevado”.
6. Maslach e Jackson – Definição de Burnout.

