

2 de novembro de 2018

<http://justnews.pt/noticias/uma-nova-era-para-a-saude-mental>



## Uma nova era para a saúde mental

**Luís Pisco**

Presidente do Conselho Diretivo da ARS de Lisboa e Vale do Tejo

O Conselho Regional de Saúde Mental da Região de Lisboa e Vale do Tejo discutiu e aprovou o Plano Regional de Saúde Mental elaborado pela coordenadora regional em conjunto com o Gabinete de Apoio Técnico de Saúde Mental. É um Plano Regional em completa sintonia e alinhamento com o Plano Nacional e que agora começa a ser colocado em execução.

Numa altura marcante para a Saúde Mental regional e nacional, é importante perceber também o que se passa a nível internacional.

A nova [Comissão Lancet sobre Saúde Mental e Desenvolvimento Sustentável](#) levanta um conjunto de questões importantes num momento em que muitos países estão a repensar as suas prioridades nacionais em saúde mental. Com uma visão alargada, a Comissão mostra por que a saúde mental é um bem público e uma parte crucial dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

O relatório da Comissão salienta a necessidade de uma abordagem multidimensional dos problemas de saúde mental e do seu tratamento; alocar recursos onde serão mais custo-efetivos; considerar uma abordagem ao longo do curso de vida; apoiar investigação que permita abrir caminhos para uma melhor compreensão das causas, prevenção e tratamento dos problemas de saúde mental.

A Comissão identifica as principais ameaças para alcançar estes objetivos, que incluem financiamento escasso, alocação desigual de recursos e de serviços, bem como estigma, discriminação e violações de direitos humanos. Sublinha, com razão, que uma abordagem baseada nos direitos humanos é essencial para proteger o bem-estar das pessoas com perturbações mentais.

A Comissão explora também as razões por que os avanços nos tratamentos tiveram efeitos tão limitados sobre a carga de transtornos mentais ao nível da população, mesmo nos países mais ricos. Por que existe uma lacuna de tratamentos de qualidade, mesmo em situações em que os recursos não são tão problemáticos? Parece ser tempo de repensar que indicadores são usados para determinar se os programas de saúde mental têm sucesso.



Apesar dos enormes desafios, vivemos tempos empolgantes na investigação em saúde mental, especialmente relacionados com a interação de vários fatores de risco sociais e biológicos e proteção para doenças mentais ao longo da vida. As adversidades sociais da primeira infância, como trauma e abuso, influenciam e têm um papel nos transtornos mentais do adulto. Como a Comissão demonstra, esse conhecimento cria oportunidades únicas de prevenção em períodos cruciais de desenvolvimento na infância e adolescência.

Para os profissionais de saúde, a abordagem de intervenção precoce cria otimismo. Por exemplo, a intervenção precoce para o primeiro episódio de psicose pode produzir melhores resultados do que o tratamento habitual. Essa abordagem também se presta a intervenções precoces em populações de alto risco, como crianças de pais com transtornos de humor ou uso de substâncias que podem estar em risco aumentado, bem como aqueles que são afetados pela violência, abuso, pobreza e maus-tratos.

Dada a grande lacuna de tratamento na maioria dos países de baixo e médio rendimento, é hora de colocar o investimento onde ele será mais importante e usar os recursos para o benefício máximo de todos. Em muitos países, os programas nacionais de saúde são executados verticalmente e evoluíram de modelos para uma doença específica.

Como a Comissão Lancet recomenda, há uma necessidade urgente de integrar os serviços de saúde mental nos cuidados primários como parte da cobertura universal de saúde. Ampliar os serviços dessa maneira é vital para detetar, tratar e apoiar a recuperação de pessoas com transtornos mentais.

Os profissionais de saúde mental gostariam de dar o seu tempo àqueles que mais precisam dele. A única solução é compartilhar tarefas com outros profissionais de saúde treinados e desenvolver um sistema eficiente de triagem baseado na gravidade da condição.

Como destaca a Comissão, o treino da força de trabalho em abordagens baseadas em evidências nos cuidados primários, bem como a orientação e apoio a todos os níveis de profissionais de saúde, é essencial para o fortalecimento dos sistemas de saúde. Esse treino exigirá um forte compromisso dos governos na alocação de fundos, priorizando a saúde mental nos seus planos de ação e desenvolvendo mecanismos efetivos para avaliar os resultados.

Uma mudança sistémica é necessária para uma abordagem mais humana e baseada em direitos para a saúde mental, que envolva a construção de novas parcerias para alinhar a saúde mental com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. É necessário envolver os formuladores de políticas, os planeadores urbanos, as escolas, as universidades, os transportes, as forças policiais, bem como especialidades médicas não psiquiátricas, médicos de cuidados primários, enfermeiros e outros profissionais de saúde.

A participação dos utilizadores dos serviços e dos prestadores de cuidados familiares será crucial. A Comissão Lancet desafia os profissionais de saúde mental a serem corajosos e a mudarem o atual status quo.

**Jornal Médico**  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Artigo publicado no Jornal Médico dos cuidados de saúde primários de outubro.