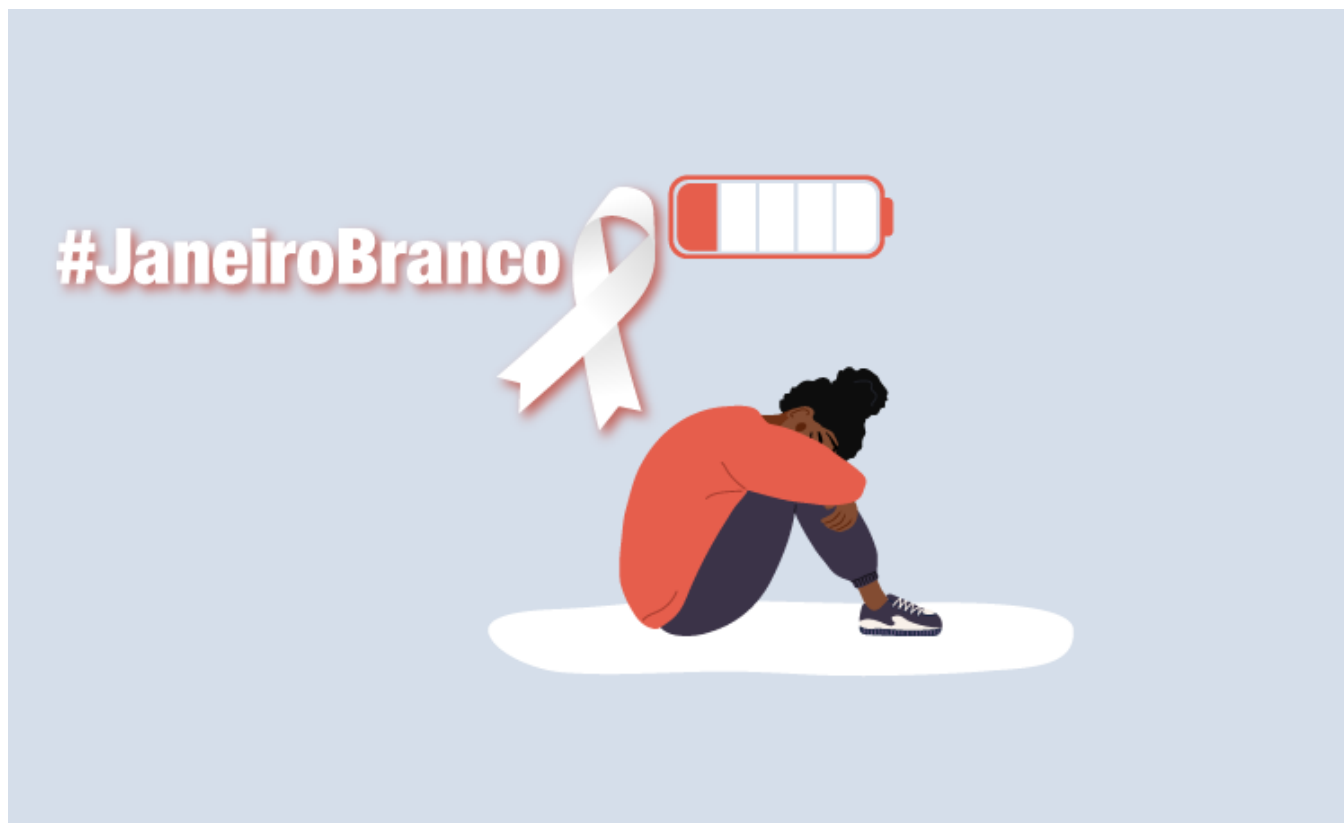


ANS alerta sobre o cuidado com a saúde mental

Diversos são os fatores que contribuem para o adoecimento psíquico da população. O cuidado com a saúde mental deve acontecer ao longo do curso da vida, em todas as faixas etárias. Com os novos formatos de trabalho, os avanços tecnológicos e a ampliação da comunicação, a fronteira entre a vida pessoal e profissional ficou também mais diluída. Nesse contexto, o movimento Janeiro Branco sobre saúde mental, deste ano, traz como tema "A vida pede equilíbrio".

Estudos anteriores a pandemia da Covid-19 já apontavam que as doenças mentais eram cada vez mais frequentes e indicavam a necessidade de investir no cuidado em saúde mental, na prevenção e no tratamento. Por isso, desde 2004, a ANS incentiva as operadoras de planos de saúde a desenvolverem programas de promoção da saúde e prevenção de riscos de doenças ([Promoprev](#)) voltados para os cuidados em Saúde Mental. Hoje dos 1.226 dos programas de Promoprev, 149 tratam de saúde mental. Com a pandemia de Covid-19 e, conseqüentemente, a mudança de hábitos de vida com o isolamento imposto, a gravidade da doença e as perdas de entes queridos só agravaram o cenário da saúde mental no Brasil.

[Segundo dados do Mapa Assistencial da Saúde Suplementar](#), em 2021 foram registradas 221.486 internações psiquiátricas, o que corresponde a 2,87% das internações do ano. Quanto às sessões de psicoterapia individuais, no mesmo ano elas somaram mais de 4,7 milhões em todo o Brasil, sendo que só o estado de São Paulo concentra mais de 3,1 milhões deste total.

Burnout

Um transtorno passou a ser mais frequente diante das características do modo de vida da sociedade contemporânea, especialmente a urbana: a Síndrome de Burnout. Também chamada síndrome do esgotamento físico e psicológico no ambiente profissional, ela é uma síndrome concebida como resultante do estresse crônico no contexto laboral que não foi efetivamente administrado. Ou seja, o Burnout – que em inglês quer dizer ‘esgotamento’ – é resultante da

relação do sujeito com o seu meio de trabalho e se desenvolve gradualmente por conta de desequilíbrio, em situações de estresse constante ou prolongado no ambiente profissional.

A OMS define como doença ocupacional os problemas de saúde contraídos pelo trabalhador após ficar exposto a fatores de risco decorrentes da sua atividade laboral, que afetam sua saúde física e mental.

E quais são suas características? O Burnout se desenvolve de forma lenta e progressiva, acumulando sinais e sintomas, que nem sempre aparecem ao mesmo tempo, por isso muitas vezes passam despercebidos. Seus sintomas muitas vezes são semelhantes aos de outras condições de saúde como estresse, fadiga, ansiedade e depressão. Entretanto, é importante ressaltar que Burnout e estresse, por exemplo, não são a mesma coisa e podem ser confundidos. Estresse é uma reação fisiológica automática do corpo a circunstâncias que exigem ajustes comportamentais e grande esforço emocional e pode estar relacionada a qualquer esfera da vida. Depois da situação estressante e de descansar, a pessoa retorna ao equilíbrio.

É importante ressaltar que todo diagnóstico deve ser realizado por um profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra), quem poderá melhor orientar formas de tratamento, conforme cada caso particular. O beneficiário do plano de saúde, que já contava com consultas com psiquiatras e psicólogos, teve, em 2022, mais uma importante conquista quando a ANS aprovou [o fim da limitação do número de consultas e sessões com psicólogos](#).

Saúde mental e Atenção Primária

A ANS também instituiu em 2018 e atualizou em 2022 o [programa de Certificação em Boas Práticas em Atenção Primária à Saúde \(APS\)](#), que estimula os profissionais a reconhecerem demandas de saúde mental e a intervirem em caso de queixas oriundas dos pacientes que chegam aos serviços de saúde.

No mesmo ano foi realizado pela agência o Webinar “A Atenção Primária à Saúde e o Projeto Cuidado Integral na Saúde Suplementar”, que contou com a mesa “O cuidado da saúde mental na APS (Atenção Primária à Saúde)”. [Acesse aqui o evento](#).

Campanha Janeiro Branco

Criada pelo psicólogo e palestrante mineiro Leonardo Abrahão, a campanha Janeiro Branco acontece desde 2014 para estimular a sociedade a debater a importância da saúde mental nas relações humanas.

Para saber mais sobre o Janeiro Branco ou aderir ao movimento, [acesse o site oficial da Campanha](#).

Fonte: [ANS](#), em 17.01.2023.