


Janeiro é o mês dedicado à conscientização a respeito da saúde mental, cada vez mais reconhecida como uma prioridade global de saúde e desenvolvimento econômico. Para chamar a atenção sobre o tema e reforçar a importância dos cuidados, em especial no contexto vivido em decorrência da pandemia do novo Coronavírus, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) destaca informações relevantes.

De acordo com estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-americana da Saúde (OPAS), o Brasil é o país mais ansioso do mundo (9,3%) e o segundo maior das Américas em depressão (5,8%). A saúde mental representa mais de 1/3 da incapacidade total no mundo, com transtornos depressivos e ansiosos como maiores causas - os quais respondem, respectivamente, pela 5ª e 6ª causas de anos de vida vividos com incapacidade no Brasil. Ainda segundo a OPAS, entre 35% e 50% das pessoas com transtornos mentais em países de alta renda não recebem tratamento adequado e, nos países de baixa e média renda, o percentual é ainda maior, ficando entre 76% e 85%.

A saúde mental também causa reflexos no desenvolvimento econômico, **[sendo a segunda causa de afastamento laboral](#)**, gerando ainda grande estigma pessoal de incapacidade - especialmente com o advento da pandemia do novo Coronavírus. Pesquisa da UERJ (**[veja mais informações aqui](#)**) demonstrou que casos de depressão dobraram no período de quarentena e que ocorrências de ansiedade e estresse tiveram aumento de 80%, causadas pelas incertezas com o novo Coronavírus e as mudanças impostas pelo isolamento social.

Esses dados demonstram a relevância de se ampliar o debate e as estratégias para enfrentamento desse panorama, sendo também um desafio para a saúde suplementar. No Brasil, em 2019, os beneficiários de planos de saúde realizaram cerca de 29 milhões de procedimentos relacionados ao cuidado em saúde mental - um crescimento de aproximadamente 167% em relação ao número realizado em 2011. Confira abaixo os dados extraídos do **[Mapa Assistencial da Saúde Suplementar](#)**:

	2011	2019
Consulta Psiquiatria	3.016.275	5.355.626
Consulta Psicologia	7.119.856	20.982.540
Consulta T.O.	648.088	2.403.854
Internações Psiquiátricas	85.194	211.464
Internações Hospital Dia	18.595	89.323

A ansiedade e depressão provocadas pela pandemia foram tema de discussão no **[I Simpósio Virtual ANS](#)**, realizado em setembro, quando houve um amplo debate e troca de experiências de operadoras de planos de saúde e de contratantes empresariais sobre a integração dessa linha de cuidado na gestão de saúde corporativa. Na ocasião, a ANS apresentou um painel sobre a importância do cuidado em saúde mental para a promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças (**[reveja aqui](#)**), a evolução do número de iniciativas em saúde mental nos programas de Promoprev e abordagens em saúde mental na Atenção Primária (**[relembre aqui](#)**).

Através de parceria e sob coordenação do SESI, a Agência também está desenvolvendo uma pesquisa quantitativa junto a empresas contratantes de planos de saúde para abordar, dentre

outros temas, as ações para cuidados com a saúde mental dos trabalhadores da indústria durante e no pós-pandemia.

Saúde mental na pandemia

Em contexto de pandemia, é recorrente o aumento de sofrimento psíquico na população, principalmente em quem já tinha fatores preexistentes. É esperado que o frequente estado de alerta, preocupação, solidão e sentimento de falta de controle frente às incertezas do momento, aumente o estresse e sofrimento psíquico. Além disso, as medidas de isolamento social, embora baseadas em evidências científicas e essenciais para a proteção da saúde da população, podem impactar a saúde mental daqueles que as experienciam. Devido ao período de distanciamento social, quarentena ou isolamento, a redução de estímulos, perda de renda pela impossibilidade de trabalhar e alterações significativas na rotina geram forte impacto na vida das pessoas.

Os fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados à magnitude da epidemia e ao grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra no momento. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal. Reações comuns diante deste contexto englobam sentimento de impotência e desamparo perante os acontecimentos, solidão, irritabilidade, angústia, tristeza, raiva.

É importante ainda considerar que, tendo em vista a instabilidade dos cenários em decorrência da pandemia, o volume de informações e as mudanças constantes experimentadas, é esperado que as pessoas apresentem queda na capacidade de concentração, bem como sensação de letargia, o que muitas vezes leva à diminuição do interesse para realizar atividades cotidianas. Adicionalmente, o medo de ser acometido por uma doença potencialmente fatal, cuja causa e progressão ainda são pouco conhecidas, afeta o bem-estar psicológico das pessoas. Em certa medida, quando experienciadas de maneira leve, essas reações podem atuar como fatores de proteção, pois levam a comportamentos mais cautelosos no que diz respeito à exposição aos riscos de contágio.

Em caso de sofrimento intenso, a procura por ajuda especializada é primordial. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz, estima-se que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados ([veja aqui](#)). A rápida mudança nos modos de vida habituais pode contribuir para o desencadeamento de reações e sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Observa-se também, maior probabilidade de ocorrência de distúrbios do sono, abuso de substâncias psicoativas e ideação suicida, bem como agravamento de transtornos mentais preexistentes.

Além disso, a experiência de confinamento tende a trazer consequências e implicações para as relações interpessoais. As restrições a deslocamentos, a suspensão de atividades em escolas, locais de trabalho ou de convívio comunitário intensificam o contato entre as pessoas residentes no mesmo domicílio. Em alguns casos, essa condição amplifica a exposição a situações de violência, principalmente para pessoas que ficam expostas à presença de agressor no domicílio.

Por todas essas razões, é fundamental que as pessoas que vivem com condições de saúde mental tenham acesso contínuo ao tratamento durante a pandemia. Segundo a OMS, mudanças nas abordagens da prestação de assistência à saúde mental (telessaúde) e apoio psicossocial estão mostrando sinais de sucesso em alguns países. O atendimento remoto apresenta vantagens para a oferta de suporte psicossocial durante a Covid-19, uma vez que corrobora com as recomendações de distanciamento social, quarentena e/ou isolamento domiciliar. Dessa forma é possível evitar a circulação desnecessária e, ao mesmo tempo, garantir atendimento psicossocial e/ou psicoterápico de qualidade.

Cuidados e recomendações

A Fiocruz lançou uma [série de cartilhas](#) com recomendações para o enfrentamento dos desafios à

saúde mental e atenção psicossocial no contexto da pandemia. Nas publicações, destinadas a grupos específicos como trabalhadores dos serviços de saúde, gestores, psicólogos hospitalares, crianças, cuidadores de idosos, são descritas, por exemplo, reações comportamentais mais frequentes, danos psicológicos oriundos do confinamento e apresentam dicas sobre o uso de medicamentos e consumo excessivo de informações. Confira aqui algumas recomendações:

- Reconheça e acolha seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retome estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Invista em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, habilidades manuais);
- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garantindo pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos.
- Invista e estimule ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertencimento social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário)
- Mantenha ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Evite o uso do cigarro, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Busque um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Busque fontes confiáveis de informação e reduza o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas.

Por que Janeiro Branco?

A campanha foi criada em 2014 por um grupo de psicólogos de Uberlândia (MG), em alusão às tradicionais comemorações das festas de fim de ano, quando as pessoas costumam realizar balanços das ações individuais e planejar, para o próximo ciclo de 12 meses, novas resoluções e metas. De acordo com os idealizadores, de maneira simbólica, o primeiro mês do ano é reservado como uma “página em branco” para que novas práticas sejam reescritas, objetivando o bem estar da saúde mental.

Quando se fala em saúde mental, muitos relacionam à ausência de doenças, como ansiedade e depressão, por exemplo. Entretanto, a OMS conceitua saúde como um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou demais enfermidades. Saiba mais sobre a campanha [aqui](#) e acompanhe as redes sociais da ANS.

Fonte: ANS, em 07.01.2021