



Recomendações para que se alcance a Promoção da Saúde Mental

Recommendations for achieving Mental Health Promotion

Recomendaciones para lograr la promoción de la salud mental

Regina Célia Canel¹

Introdução: A pandemia atual evidenciou a necessidade de se priorizar a Saúde Mental (SM), declarada pela ONU, empresas, especialistas diversos, atletas. Ampliou as discussões sobre o tema e sua relação com desempenho, condições de vida no trabalho, qualidade de vida no geral. Deu destaque ao grande número de pessoas que convivem com o sofrimento causado por doenças mentais e seu impacto no cotidiano. Alertou sobre os altos custos sociais com absenteísmo, auxílio-doença, tratamentos, aposentadoria por doenças mentais. Constatou o aumento de incidência e prevalência de transtornos de ansiedade, depressão, síndrome de *burnout*, *stress*, insônia. E na nossa experiência clínica-psicoterápica, somam-se a esses agravos queixas relativas a: relacionamento familiar e de casal, problemas psicossomáticos, necessidade de revisão de projeto de vida.

Mas o reconhecimento da necessidade de se priorizar a SM ainda é visto dentro de um modelo que recai nas doenças mentais, a serem prevenidas ou tratadas, ações essas também importantes e necessárias, mas que não contemplam a complexa questão da SM.

É necessário que sejam revistos os objetivos, políticas e práticas da Saúde Mental, considerando:

- os âmbitos público/privado, comunitário/organizacional/clínico, individual/coletivo;
- o aumento da incidência de agravos psicológicos individuais e coletivos;
- o estigma histórico relativo aos transtornos mentais e suas consequências, como *bulyng*, assédio, não buscar ajuda;
- a necessidade de resultados positivos para uma realidade com novas demandas individuais, grupais, coletivas;
- o predomínio de políticas e práticas de Saúde Mental determinadas pelo modelo médico-hospitalar, com foco na doença mental (sinais, sintomas, diagnóstico, tratamento);
- a necessidade de redefinição dos serviços oferecidos.

De acordo com o Plano de Ação sobre Saúde Mental 2013-2020, da Organização Mundial da Saúde (OMS), a SM é "...concebida como um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o stress normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera, e aporta algo à sua comunidade" (OMS, 2013, p.07, item 06)¹.

¹Psicóloga, Doutora em Ciências e Mestre em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, Pós Graduada em Administração Pública, Especializada em Saúde Mental; Pesquisadora Autônoma; Contatos: reginacanel@alumni.usp.br; (11) 991812192

Conforme o Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, “Saúde Mental é a capacidade de tomar decisões em relação à própria vida... é a capacidade de se organizar interiormente e organizar o que está em volta...envolve acessos à moradia digna, à educação de qualidade, à participação política, a escolhas de caminhos de vida” (CRP-SP, 2010)².

A Promoção da Saúde (PS) parte da concepção de que a saúde é um direito fundamental, que é configurado conforme a realidade estrutural e dinâmica de seus determinantes (políticos-econômicos-sociais-ambientais), propondo que se atue sobre esses determinantes.

Assim, consideramos que a SM é resultado e um indicador de como vivemos e de como nos relacionamos, sob todos os pontos de vista (do individual ao planetário). Tendo a PS como referencia, podemos pensar em um novo modelo ou paradigma de Saúde Mental - a Promoção da Saúde Mental.

Que a Promoção da Saúde Mental (PSM) visa favorecer a indivíduos e grupos humanos ressignificar (dar um novo sentido, uma nova representação para) sua vida pessoal e sua participação social, considerando a realidade estrutural e dinâmica de seus determinantes. Resignificar suas vidas como cidadãos (com inclusão, participação e contribuição social), pelo seu engajamento e desenvolvimento como sujeitos ativos de suas histórias.

Objetiva possibilitar: compreender a(s) experiência(s) passada(s); identificar as características da(s) experiência(s) presente(s); desenvolver recursos próprios ou disponíveis no meio imediato ou amplo; reconhecer-se como elemento que participa da cultura vigente; aprender a se colocar em diferentes perspectivas; definir novos padrões de existência, com autonomia, inclusão e participação social.

Métodos: Tendo como foco principal a questão metodológica, selecionamos alguns documentos que pudessem nortear nossas reflexões sobre a Saúde Mental e com o objetivo de contribuir para que se alcance a Promoção da Saúde Mental.

Realizamos uma pesquisa documental, tendo como objeto de estudo documentos oficiais e documentos públicos: políticas públicas, normas técnicas, manuais, planos de ação, cartilhas, livros, artigos e sites.

Os temas analisados e documentos utilizados neste trabalho foram:

- Direitos Humanos: Constituição Brasileira de 1988
- Promoção da Saúde: Cartas e Declarações das Conferencias Internacionais de Promoção da Saúde, de 1986 a 2016 (todas elas disponíveis e de fácil acesso na internet)
- Saúde Mental:
 - Plano de Ação sobre Saúde Mental 2013-2020 (OMS, 2013)³
 - Lei Federal de Saúde Mental, Lei n.o 10.216 (Brasil, 2001)⁴
 - III Conferencia Nacional de Saúde Mental (MS,2002)⁵
 - Plano Nacional de Saúde 2020-2023 (MS, 2020)⁶

Resultados: Da análise de tais documentos foram considerados:

➤ Constituição Brasileira de 1988: saúde como um direito e dever do Estado

➤ Nas Cartas e Declarações relativas à Promoção da Saúde são recomendados: Políticas públicas saudáveis; Equidade; Participação popular ou social; Reorientação dos serviços de saúde; Parceria entre setor público, privado, terceiro setor e sociedade civil; Enfoque pluridisciplinar; Ação multissetorial; Esforço internacional em direção à Promoção da Saúde; Ações multiestratégicas; Saúde em Todas as Políticas.

➤ Saúde Mental

- Plano de Ação sobre Saúde Mental 2013-2020: baseado em Princípios e Enfoques Transversais: Cobertura sanitária universal; Direitos humanos; Prática baseada em evidências; Enfoque que abarque a totalidade do ciclo vital; Enfoque multissetorial; Emancipação das pessoas com transtornos mentais e incapacidades psicossociais.
- Lei Federal de Saúde Mental, Lei n.o 10.216: “Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental.” Conhecida como Política Nacional de Saúde Mental, sendo responsabilidade do Estado o seu desenvolvimento, através de serviços e equipamentos ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).
- III Conferencia Nacional de Saúde Mental
Realizada em dezembro de 2001, a Conferencia gerou propostas e estratégias para efetivar e consolidar o chamado processo da Reforma Psiquiátrica, garantida pela Lei 10.216. O objetivo dessa política é redirecionar paulatinamente os recursos da chamada assistência psiquiátrica para um modelo substitutivo de base aberta, solidária e comunitária.

Os recursos assistenciais foram estruturados em:

- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS): para atendimento por equipe multiprofissional
- Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT): moradias para pessoas que passaram muito tempo internadas, para retornar ao convívio familiar e social
- Centros de Convivência e Cultura: para estimular o convívio e a sociabilidade através de atividades culturais e lúdicas
- Programa de Volta para Casa: para a reinserção social, através de um auxílio-reabilitação

O Relatório Final da Conferencia descreve Princípios e Diretrizes relativos a: Reorientação do modelo assistencial em Saúde Mental; Recursos Humanos; Financiamento; Acessibilidade; Direitos e Cidadania; Controle social.

Constatamos, assim, que temos um bom modelo de atenção em saúde mental, voltado à assistência aos transtornos mentais. Que se propõe a substituir o modelo manicomial, de forma humanizada, com qualidade, participação e controle social.



- O Plano Nacional de Saúde 2020-2023, apresentado pelo Ministério da Saúde, aborda a Saúde Mental (p.93-95) de forma sucinta, mencionando os recursos assistenciais e alguns transtornos mentais. Tal Plano e a Programação Anual de Saúde 2021 foram reprovados pelo Conselho Nacional de Saúde, durante sua 68ª Reunião Extraordinária, em maio de 2021, por não atenderem plenamente às 31 diretrizes do Relatório Final da 16ª Conferência Nacional de Saúde, realizada em 2019, que deveria ter sido utilizada como subsídio para definição das ações. E não contemplam metas para o conjunto das ações de saúde de enfrentamento à Covid-19.

Considerando-se os propósitos deste trabalho, nossas reflexões sobre o tema aqui tratado e a pesquisa documental realizada, consideramos que dispomos de uma base de informações que viabiliza propor uma abordagem metodológica ampla ou, dito de outra forma, propor recomendações que colaborem para fundamentar, sistematizar e delinear a definição, planejamento e desenvolvimento de objetivos, políticas e práticas de Promoção da Saúde Mental, apresentadas na forma de princípios, diretrizes e estratégias.

As recomendações consideram que organizações, grupos e indivíduos de todos os setores produtivos e sociais devem se pautar em:

Princípios: neste trabalho, considerados como Valores Fundamentais

- Respeito aos Direitos Humanos;
- Respeito pelo Estado Democrático de Direito
- Relações Transparentes
- Ética nas relações
- Vida é Diversidade
- Equidade
- Justiça Social
- Saúde Integral como um direito fundamental

Diretrizes: conjunto de instruções ou indicações para se tratar e levar a termo um plano, uma ação, um negócio, entre outros, e também um paradigma; orientação, diretiva. As Diretrizes podem ser:

- Valorização e Proteção da Vida: de todas as formas de vida e seus sistemas diversos;
- Comprometimento de todos os atores sociais com a causa da PSM;
- Transetorialidade: colocar a Saúde e a PSM na agenda de todos os setores e em todas as políticas;
- Atenção aos Grupos Vulneráveis: grupo de indivíduos com características que são a base para discriminação, ou circunstâncias adversas que os priva de meios para gozar seus direitos ou igualdade de oportunidades, e manter sua integridade fisio-psico-social;
- Desenvolver Autonomia com responsabilidade: capacidade de governar a si próprio com independência, mas com responsabilidade frente a consequências de atos e decisões, perante todos os envolvidos, direta ou indiretamente;

- Promover Inclusão e Participação Social: de todos os atores sociais (dos setores público, do privado, do terceiro setor, da sociedade civil e da Academia), com base nos Princípios acima;
- Empoderamento: de indivíduos, grupos e comunidades para participação em decisões e no controle de Políticas Públicas de Saúde e da PSM, para que estas realmente atendam às questões coletivas e à construção do bem comum;
- Envolvimento da Comunidade: com o objetivo de fortalecimento da sociedade civil;
- Desenvolvimento Local: visando o atendimento de necessidades e a potencialização dos recursos locais.

Estratégias: aplicação de recursos disponíveis com vista à consecução de objetivos específicos; planejamento de uma ação para conseguir um resultado. As estratégias fundamentais são:

- Desenvolvimento de Parcerias: para o intercâmbio de recursos, conhecimentos e práticas entre o setor público, o privado, o terceiro setor, a sociedade civil e a Academia;
- Advocacia em Saúde: para a obtenção de meios legais e de representatividade;
- Educação em Saúde: para motivar, informar, fundamentar e capacitar indivíduos e grupos, de modo que estes possam relacionar as questões que dizem respeito à sua saúde com o exercício da cidadania e a participação social;
- Ações multi-estratégicas: priorizando metodologias e técnicas participativas;
- Tecnologias de Informação e Comunicação: que promovam controle de políticas públicas, acesso a serviços, construção coletiva de conhecimento, exercício de cidadania;
- Pesquisas Teórico-Metodológicas: que sejam baseadas na transdisciplinaridade, na transetorialidade e que abarquem a totalidade do ciclo vital.;
- Sistematização, Gestão e Disseminação do Conhecimento: gerado através das pesquisas e do desenvolvimento de programas, e seu compartilhamento;
- Educação permanente/continuada de profissionais de saúde, gestores e executivos: envolvendo conteúdos técnico-científicos e desenvolvimento de competências pessoais.

Conclusão: Consideramos que as recomendações para que se alcance a Promoção da Saúde Mental, no Brasil, apresentadas na forma de Princípios, Diretrizes e Estratégias, poderão ser analisadas, adaptadas e realizadas pelos diversos setores conforme sugerimos a seguir:

- setor público (Estado): definição de políticas públicas; assistência em Saúde Mental (conforme a Constituição e estrutura do SUS);
- setor privado: desenvolvimento de programas e práticas de PSM, alinhado com as políticas públicas e com o sistema de saúde (SUS);
- 3º setor e Academia: desenvolvimento de programas e práticas de PSM, alinhados com as políticas públicas e com o sistema de saúde; articulação entre os setores produtivos e sociais; planejamento e avaliação dos resultados de programas e práticas de PSM .



A PSM muda a abordagem da SM tal qual é estruturada atualmente (prevenção, tratamento e reabilitação de transtornos mentais), pelo empoderamento dos indivíduos como cidadãos responsáveis pela própria vida e história, e pela luta pelo direito à saúde integral: física, psíquica e social.

Referências

- 1,3. OMS – Organização Mundial da Saúde. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. 2013
2. CRP SP – Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. Série Comunicação Popular CRP SP III. A psicologia e sua interface com o atendimento integral à saúde mental. 2010
4. Brasil. Lei 10.216, de 06 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. [acesso em 31 jul 2021]. Disponível em : http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/110216.htm
5. MS – Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Relatório Final da III Conferencia Nacional de Saúde Mental. Brasília. 2002. [acesso em 31 jul 2021]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mental_relatorio.pdf
6. MS – Ministério da Saúde. Plano Nacional de Saúde 2020-2023. Brasília. 2020. [acesso em 31 jul 2021]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_nacional_saude_2020_2023.pdf