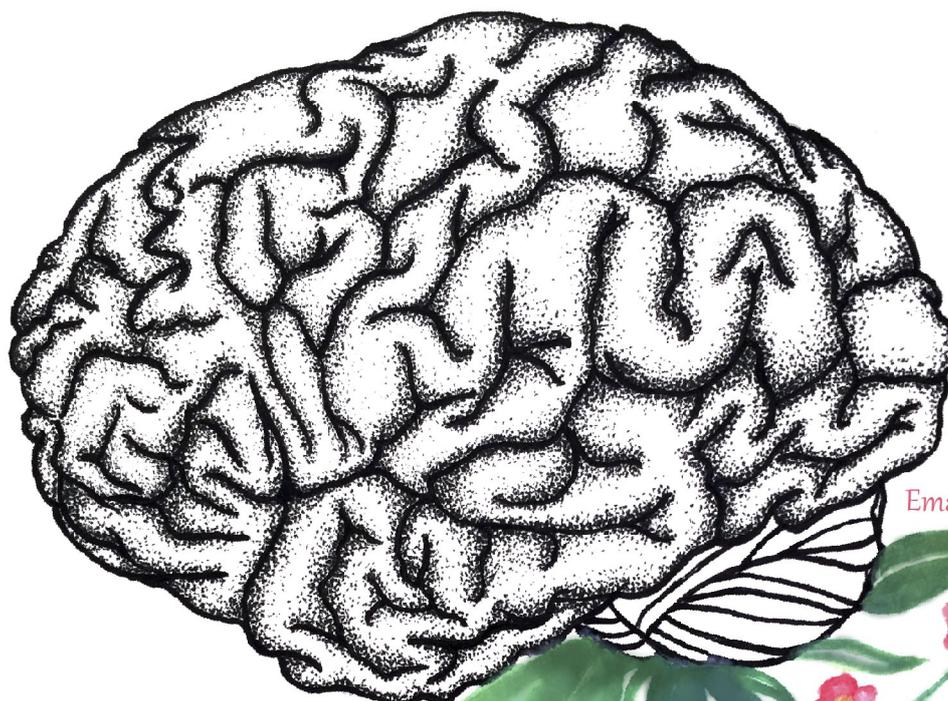


O Projeto Telenfermagem
apresenta...

Volume 7, Número
7
Dezembro 2019

Momento Telessaúde

SAÚDE MENTAL



Emanuely Cardoso

SOFRIMENTO MENTAL DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS MENTAL

“Todas as pessoas, em algum momento da vida, já passaram por momentos depressivos, de ansiedade e baixa autoestima...” Página 7 e 8

SAÚDE MENTAL E TRABALHO

“O trabalhador necessita pensar o trabalho, elaborar essa experiência ao falar, interpretar, negociar, buscar um novo sentido, transformar e fazer a organização do trabalho evoluir” Página 4 e 5

SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

“Tanto o adoecimento mental por problemas intrínsecos mentais ou pelo abuso de substâncias causam necessidade de acolhimento e estratégias específicas” Página 2, 3 e 4

Saúde mental na Atenção Primária em Saúde

Professora Tereza Kurimoto destaca as ferramentas, as potencialidades e as dificuldades da Saúde Mental na Atenção Básica

A articulação entre a saúde mental e a atenção básica desde muito tempo foi sinalizada pelos trabalhadores e pelos usuários. Trabalhadores de saúde mental e de serviço de saúde em geral, foram percebendo que apenas um único serviço, uma única modalidade de serviço não era suficiente, esclarece Teresa Cristina da Silva Kurimoto, professora do Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da UFMG (EEUFMG).

“Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) não possuem a potência necessária para dar suporte aos usuários e familiares de saúde mental. Mesmo fornecendo respostas mais efetivas do que os hospitais, esse serviço sozinho, ainda com questões fundamentais de territorialização, acolhimento, clientela adstrita, cuja atuação acontece na comunidade. Sendo mais próxima do usuário, é capaz de compreender a cultura daquele local, o modo de vida, o que ajuda o serviço a produzir respostas, pensando nos problemas e dilemas da vida”, enfatizou.

A professora aponta que os CAPS eram suficientes pois atendiam como serviço de urgência e conseguiam lidar com questões de crise. Mas foi havendo cada vez mais necessidade de inclusão de outros saberes e serviços capazes de complementar o cuidado de saúde mental. Com o aparecimento dos primeiros documentos do ministério da saúde na década de 90, foi possível aumentar a consistência da articulação entre o serviço da atenção básica e saúde mental, fortalecendo o conceito que hoje é conhecido como rede de cuidados. Possibilitando que as famílias e os usuários conhecessem e



Professora Tereza Cristina da Silva Kurimoto

se

familiarizassem com os novos serviços, principalmente nos municípios de maiores portes.

Teresa cita que os pontos de cuidados que compõem a rede são os serviços de Atenção Básica, os CAPS/urgência, o Serviço Médico de Atendimento de Urgência (SAMU), os leitos de psiquiatria em hospitais gerais, serviços de residências terapêuticas e pontos de convivência. Uma vez existindo esses pontos de cuidados, torna-se importante que sejam introduzidos na vida do usuário. Com as funções desses pontos estabelecidas, é possível determinar qual a prioridade de cada usuário, direcionando-o para o local correto de atendimento.

Acrescenta que os municípios de pequeno porte não contam com a maioria dos dispositivos da rede de saúde mental pois não se enquadram nos critérios preconizados pela gestão estadual.

Não possuem leitos especializados em hospitais gerais, tendo que ocupar leitos em hospitais psiquiátricos, o que favorece ao efeito da porta giratória, em que este usuário sai do seu território, vai para o hospital psiquiátrico de referência, é convido durante um tempo de internação e depois é encaminhado para casa, sem que haja continuidade do cuidado. Portanto, é preciso que os pequenos municípios procurem novas conexões, criando novas redes com os serviços possíveis, entre os profissionais da saúde da família, profissionais de apoio, a equipe de referência do serviço social, profissionais de educação, entre outros.

“O Apoio matricial é basicamente um diálogo constante entre profissionais do núcleo de apoio da equipe da Saúde da Família e profissionais de saúde mental de referência. O matriciamento é feito por esses atores através de reuniões periódicas, em que se expõe temáticas, situações, dificuldades, impasses e potencialidades que serão desenvolvidas. Podendo também ser em forma de atendimento conjunto entre alguns profissionais, seja na própria unidade ou nos domicílios; ou especializados com profissionais de saúde mental. A equipe do CAPS também realiza esse tipo de serviço, sendo ele uma estratégia clínica e metodológica de trabalho para que a equipe consiga realizar o trabalho de forma compartilhada. Pois é difícil tratar saúde mental se não houver construção conjunta de conceitos entre os profissionais. Tendo a finalidade de colaboração para que estes profissionais conheçam e saibam empregar estratégias de cuidado, criando um projeto terapêutico singular para o usuário e sua família”, comenta.

Teresa também trabalha com um novo conceito na saúde mental, a despatologização da vida, que consiste em lidar com alterações do usuário como mudanças naturais ou provenientes de fatores pes-

soais e ambientais da vida do mesmo e não como adoecimento que precisa de diagnóstico imediato para que seja iniciado tratamento medicamentoso. O exemplo desse uso e abuso de diagnósticos e tratamentos desnecessários faz-se com o Déficit de Atenção e Hiperatividade, que é um dos mais aplicados em escala mundial. Quando na verdade, na maioria das vezes, são questões que envolvem a vida da criança, as metodologias de ensino e aprendizado, as regras, normas e hierarquia com que a criança lida e não uma doença em si.

Tanto o adoecimento mental por problemas intrínsecos mentais ou pelo abuso de substâncias causam necessidade de acolhimento e estratégias específicas que deem conta da complexidade de demandas desses usuários, pois muitas vezes, envolvem outras questões como tentativa de suicídio, automutilação e violência. A professora citou que a ementa apresenta um retrocesso pois incentiva e promove o tratamento dos usuários em abstinência do álcool e drogas, criando uma barreira intransponível para a maioria absoluta. Sendo que uma das estratégias principais e mais efetivas para os usuários de álcool e drogas é a redução de danos. Com esta estratégia consegue-se abordar os direitos dos usuários como autores da própria vida, trabalhando a sensibilização e a inclusão do mesmo para com o problema, criando um vínculo terapêutico, que possibilita uma provável cessação do vício.

A entrevistada também comenta sobre o acompanhamento e avaliação dos serviços de saúde mental feitos pelo Ministério da Saúde, criou o programa nacional de melhoria do acesso e da qualidade na atenção primária, o Programa de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica (PMAQ), que tem como objetivo incentivar os gestores e as equipes a melhorar a qualidade dos serviços de saúde oferecidos aos cidadãos do território. Sendo um dos temas para a melhoria, o serviço de saúde mental, produzindo vários indicadores de qualidade. Sendo quatro: proporção de atendimento de usuários de saúde mental, proporção de atendimento de usuários de álcool, proporção de atendimento de usuários de drogas e prevalência de alcoolismo. Ultimamente, há muitas iniciativas e momentos importantes desse acesso a qualidade, como iniciativas locais de avaliação de práticas específicas de grupos. No entanto, percebe-se que os gestores não possuem facilidade de compreender o significado desses indicadores, o que será imprescindível para avaliar, subsidiar e criar estratégias de manutenção ou melhoria dos serviços. Portanto, deve-se insistir mais em uma cultura de avaliações para a melhoria da saúde como um todo e também da saúde mental, levando em conta também indicadores da prática de acolhimento e escuta, que são muito desenvolvidos entre os profissionais diariamente.

Tereza afirma que ocorreu grandes avanços na saúde mental em atenção básica, com a priorização de profissionais específicos de saúde mental para melhor tratamento, a implementação das redes de serviços para aumentar a capacidade de resolutividade no tratamento e cuidado dos usuários. As três propostas de matricialmente quando executadas com interação e qualidade conseguem produzir vida para o usuário, segurança para a equipe, integração entre a família e a equipe, conclui.

Cartilha para profissionais do Sistema Único de Saúde - SUS

Atenção ao sofrimento e ao adoecimento psíquico do trabalhador e da trabalhadora



Cartilha para profissionais do Sistema Único de Saúde - SUS

Coordenação Geral de Saúde do Trabalhador (CGSAT)
Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e
Saúde do Trabalhador – Secretaria de Vigilância
em Saúde do Ministério da Saúde

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social e Institucional
Laboratório de Psicodinâmica do Trabalho – LPdT
Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Serviço de Medicina Ocupacional
Ambulatório de Doenças do Trabalho

Saúde mental e Trabalho

Professora Solange Godoy esclarece que as condições de trabalho têm como alvo o corpo, enquanto que a organização do trabalho atinge o funcionamento psíquico

O trabalho sempre ocupou posição de destaque na vida das pessoas como necessidade de realização profissional e pessoal, e como forma de sobrevivência. No entanto, apesar de ser considerado um organizador da vida social, pode abrir espaço para a dominação e a submissão do trabalhador ao capital, cabendo a alguns o direito de pensar e projetar o que deve ser executado por outros, geralmente menos qualificados e inseridos na base da pirâmide social. A Professora Dra Solange Godoy, subcoordenadora do Projeto Telenfermagem da Escola de Enfermagem da UFMG, explica que ao trabalhar, o homem constrói seus sonhos, aspirando um lugar onde o belo e o perfeito sejam possíveis. Para isso, paga preços exorbitantes pelo que sonha e realiza. Esse homem empreendedor e construtor é um singelo mortal, que apresenta medo e receios de não ser reconhecido, angústia de se tornar ultrapassado e desnecessário em sua busca de afirmação e validade profissional para o aplauso organizacional.

“As organizações, que antes eram percebidas como sistemas de produção, passam a levar em conta a vida psíquica e o imaginário do sujeito, propondo uma representação, que o trabalhador deve interiorizar se quiser continuar membro da organização”, declarou.



Professora Solange Cervinho Bicalho Godoy

Solange aponta que a organização passou por etapas que mostram que já foi vista como um prolongamento da personalidade do empreendedor, destacando-se etapas principais, como, na visão taylorista, a que buscava a adaptação do homem à máquina e à organização, com a divisão do trabalho, que permitia a execução das tarefas por indivíduos competentes, que se comportavam como engrenagem de uma máquina.

Considera, ainda, que, para o funcionamento eficaz da organização, esta irá atribuir os cargos a indivíduos competentes, que disponham de poderes limitados e saibam separar o trabalho da vida privada. O trabalhador, com sua consciência profissional, passa ver o trabalho como paixão, significando que o sujeito deve investir em seu trabalho, apropriando-se dele, dando-lhe sentido e inscrevendo seus desejos e projetos na organização, mesmo diante de um trabalho fragmentado.

Acrescenta que essa perversão, que manipula e seduz, apresenta-se, muitas vezes, sutil, pois é indispensável para o crescimento da organização, procurando utilizar o máximo do potencial de cada um, na medida em que é preciso que cada um participe no nível de suas responsabilidades, do rumo da organização. Assim, os trabalhadores devem contribuir para o sucesso da empresa, pois será exigido deles uma oportunidade, mesmo que mínima, em decisões menores, para que se sintam parte integrante da organização, não conseguindo deixar de levar em conta que estão presos na armadilha da vida organizacional.

“O trabalhador necessita pensar o trabalho, elaborar essa experiência ao falar, interpretar, negociar, buscar um novo sentido, transformar e fazer a organização do trabalho evoluir . Considerando que a estrutura estratégica não assegura um quadro estável na organização e diante do desequilíbrio entre as exigências da organização e as necessidades do trabalhador, tal situação gera conflito entre a organização do trabalho e o trabalhador” , comenta.

Solange destaca que do conflito que emerge o sofrimento, que pode ser elaborado e apresentar repercussões acentuadas sobre a saúde mental. Enfatiza que o grande enigma para a psicopatologia do trabalho não é a doença, e sim a normalidade. Isso é, o que importa é compreender as estratégias defensivas adotadas pelos trabalhadores para evitar a doença e preservar seu equilíbrio psíquico.

A professora destaca que o trabalhador não se mostra passivo diante das exigências e pressões organizacionais, sendo capaz de construir sistemas defensivos coletivos. Assim, a psicodinâmica do trabalho volta-se mais para o dinamismo abrangente referente às causas e às possíveis transformações do sofrimento mental, atreladas mais à organização do trabalho do que à identificação de doenças mentais específicas correlacionadas à profissão ou às tarefas laborais.

“Entre o homem e a organização prescrita para a realização do trabalho, existe, às vezes, um espaço de liberdade que autoriza uma negociação, ações de modulação do modo operatório, isto é, uma invenção do operador sobre a própria organização do trabalho para adaptá-la às suas necessidades, e mesmo para torná-la mais congruente com seu desejo” enfatizou.

Solange conclui que na relação da organização do trabalho e do funcionamento psíquico do indivíduo se interpõem estratégias defensivas, que podem encaminhar para soluções desfavoráveis para a produção e para a saúde do indivíduo ou conseguir elaborar soluções originais que vão de encontro à produção e à saúde. Diante disso, deve-se pensar na necessidade de um mudança organizacional buscando avançar nas relações que se estabelecem no dia a dia, nas mudanças que podem ser pequenas, mas que se tornam importantes para o trabalhador enquanto sujeito ativo, criativo, afetivo, relacional.

Sofrimento mental dos estudantes universitários

Edson Salles aponta que o sofrimento psíquico em estudantes universitários é uma questão relevante pois acontece em um momento significativo na vida desses jovens

A juventude brasileira está passando por momentos delicados dentro do cenário atual. O contexto de crises, catástrofes, corte de bolsas, instabilidade educacional, carência de financiamentos munidos de falta de esperança e dificuldades pessoais tornam-se problemas para algumas pessoas. As dificuldades pessoais de cada um não são exclusivas por estarem na universidade. No entanto, o fato delas estarem inseridas nesse meio social, faz-se necessário que o papel social-educacional seja cumprido a fim de acolher toda a comunidade acadêmica para que o indivíduo dentro deste meio possa construir seu papel como cidadão e ser humano.

Reconhecendo o papel da Universidade na promoção de saúde mental, o estudante Edson Salles El Ghazzaoui, membro do Diretório Acadêmico central da UFMG (DCE-UFMG), aponta que dentre as atividades realizadas pelo DCE-UFMG, como a participação nas lutas estudantis por direitos através de debates, fóruns, atividades e eventos, existem ações que podem minimizar o sofrimento psíquico nos estudantes causados pelas vivências acadêmicas.

Edson enfatiza que o ensino superior realmente gera uma porcentagem de responsabilidade na vida do indivíduo, que as vezes a torna só mais uma carga ou, dependendo da situação pessoal, torna-se uma grande carga. Assume também que o papel de promoção de saúde mental da universidade existe, que tem crescido muito durante os anos, mas que ainda não possui a força, a articulação, a amplitude e a divulgação que merece.



Discente Edson Salles El Ghazzaoui

Os alunos ao entrarem na universidade apresentam expectativas e demandas financeiras diferenciadas como de moradia, de alimentação e psicossocial. Durante o percurso universitário, em algum momento, se deparam com cargas horárias absurdas, prazos curtíssimos, projetos de extensão, iniciações científicas, estágios extracurriculares e monitorias que compõe grande parte dos seus dias.

Ou em raros momentos, se deparam provocados por questões produtivistas, assédios morais, assédios sexuais, opressões ampliadas, racismo, preconceitos, fobias, etc. Portanto, é necessário que haja a ampliação do acolhimento e proteção dos estudantes, assim como dos ambientes que forneçam interação, lazer, conforto e descanso a fim de promover a saúde mental.

Levando em conta a estrutura física da UFMG, percebemos que ela possui vários espaços capazes de promover essa interação estudantil, como os DA'S de cada curso (possuem mesas, sofás, sinucas, televisão), as áreas verdes entre os campos (o bosque da música possuem espaço para práticas esportivas, treinos musicais, práticas de yoga e meditação), as lanchonetes e restaurantes, as próprias bibliotecas (possuem mesas, cadeiras, computadores), o centro cultural da UFMG, o conservatório cultural (realiza eventos musicais todas as semanas), o Centro Esportivo Universitário (que inclui piscina, churrasqueira, quadras de esportes), etc.

No entanto, percebemos que a estrutura física da maioria dos campos de ensino não são muito atrativas e lúdicas. Encontramos prédios antigos cinzas que não possuem espaços coletivos que incentivem a socialização entre os alunos. Os prédios novos não apresentam cores vivas, não possuem áreas para lancha ou descansar. Alguns prédios também possuem uma acessibilidade complicada diante da falta de elevadores especiais e os banheiros para deficientes físicos.

Percebemos que as normas acadêmicas dificultam a promoção da saúde mental dos estudantes. Alguns departamentos aboliram a obrigatoriedade de exames especiais, reduziram o limite de trancamentos parciais e totais. Laudos psicológicos não são aceitos em caso de regimes especiais, ou seja, houve um endurecimento das regras que dificultam a permanência do estudante no curso, sem levar em conta uma avaliação criteriosa em relação ao estado psicológico do aluno.

Edson cita a iniciativa dos estudantes a favor da própria saúde mental através de núcleos de escuta que atualmente funcionam na Faculdade de Medicina, Faculdade de Psicologia e a Fundação

Universitária Mendes Pimentel (FUMP). Essas ações contribuíram para os fóruns de discussões, assembleias e eventos como a Semana da Saúde Mental. Contamos também, com o projeto Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), que consiste em uma clínica-escola com atendimentos psicológicos acessíveis à comunidade acadêmica e população em geral são realizados por alunos e supervisionados por professores do curso de graduação, ocorrendo na quinta feira de 13:00 às 16:00.

Acrescenta que mesmo carentes de investimentos e planejamentos administrativos que efetivem os direitos dos estudantes é possível perceber que a classe estudantil é muito forte e tem um imenso papel social de transformar, modificar e renovar a sociedade através da formação de profissionais qualificados. Para assegurar o compromisso social da Universidade, torna-se necessário ações que estimulem a interação social, o descanso e o lazer, ampliem a ludicidade e atratividade dos ambientes, garantindo a proteção contra assédios morais e preconceitos.

Edson conclui que para dar suporte aos estudantes é necessário uma assistência psicossocial integral, que articule os campos de ensino a uma rede que corresponda às necessidades tão diversas das realidades vividas pelos estudantes, pois não adianta haver políticas públicas educacionais de saúde mental se o ambiente tornar-se adoecedor.

Segunda opinião formativa

“Quais poderiam ser as estratégias com vistas a promover ações educativas e preventivas em relação ao uso de álcool e drogas por adolescentes?”

Área: Ciências da Saúde

Tema: Saúde Mental

Teleconsultor Conteudista:

Profa. Dra. Janaina Soares

Departamento de Enfermagem Aplicada EE/UFMG

Atualmente há evidências científicas que mostram o impacto do uso precoce de álcool e outras drogas na adolescência, visto que trata-se de uma fase em que o indivíduo está em pleno desenvolvimento, inclusive do Sistema Nervoso Central (SNC), o que portanto, fazer uso de substâncias psicoativas nesta fase pode acarretar em problemas multifatoriais na vida adulta, dentre eles a maior predisposição a desenvolver a dependência de substâncias.

Dessa forma, é relevante se pensar em estratégias de promoção e prevenção relacionados ao uso de álcool e outras drogas entre crianças e adolescentes no âmbito da educação afetiva, pois é uma maneira coerente de lidar com a questão, visto que capacita os adolescentes a se tornarem emocionalmente mais preparados e a desenvolver habilidades de decisão (Midford, 2010).

Contudo, para a formulação de um projeto de prevenção ao uso de álcool e outras drogas é necessário o conhecimento da população alvo da intervenção, para que as características e as necessidades da comunidade onde se pretende atuar sejam consideradas e respeitadas, pois as práticas preventivas devem ser pensadas e planejadas de forma abrangente, incluindo aspectos que envolvem o uso de drogas, o usuário e o meio social no qual ele está inserido (Noto & Galduróz, 1999).

Os programas de prevenção necessitam ter como meta o fortalecimento das potencialidades dos jovens, devem ser criativos e precisam proporcionar um espaço para problematizar o tema em questão.

Assim, vale destacar que estratégias que busquem potencializar as atitudes saudáveis, oferecer alternativas ao uso de drogas, como atividades esportivas e culturais voltadas para a modificação do ambiente, uma vez que, os jovens valorizaram mais as práticas de prevenção interativas, como os jogos, do que apenas as ações informativas, são consideradas mais efetivas, pois, tais recursos são mais dinâmicos em relação aos outros materiais educativos e também são motivadores para faixas etárias heterogêneas de estudantes, uma vez que, favoreçam o diálogo e a aprendizagem através de questionamentos e reflexões acerca do tema.

Por fim, as práticas preventivas devem se pautar na diminuição dos fatores de risco ao uso de drogas, no fortalecimento e na criação de estratégias que protejam os alunos e em abordagens de mudança de crenças e atitudes em relação ao tema.

Referências:

Midford, R. (2010). Drug prevention programmes for young people: where have we been and where should we be going? *Addiction*, 105, 1688-1695.

Noto, A. R., & Galduróz, J. C. F. (1999). O uso de drogas psicotrópicas e a prevenção no Brasil. *Ciênc. Saúde Coletiva*, 4(1), 145-154.

Telmo Mota Ronzani, Pollyanna Santos da Silveira. *Prevenção ao uso de álcool e outras drogas no contexto escolar* / (Organizadores). – Juiz de Fora : Ed. UFJF, 2014. 160 p.

Centro de Valorização da Vida (CVV)

O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.

Os contatos com o CVV são feitos pelos telefones 188 (24 horas e sem custo de ligação), pessoalmente (nos 110 postos de atendimento) ou pelo site www.cvv.org.br, por chat e e-mail.

188

Te indico ...

Conheça os sinais de alerta e saiba como ajudar na prevenção do suicídio.

Depressão - Vídeo 4 - Mais vida e menos preconceito



A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que cerca de 800 mil pessoas tirem as próprias vidas por ano no mundo. Os fatores que levam uma pessoa a cometer suicídio variam, mas é a forma como podemos ajudar o que mais importa. Neste vídeo, a especialista no assunto Livia Vitenti explica como podemos ficar atentos a sinais de alerta, o que fazer caso alguém próximo precise de ajuda e onde buscar apoio.

Vídeo postado no Youtube pelo programa “Cuidados pela Vida” onde tratam do tema sobre depressão, suas causas, diagnóstico, sintomas e os graus da depressão.