

# PRECISAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL

A PANDEMIA AMPLIOU OS CASOS DE DOENÇAS MENTAIS COMO DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM TODO O MUNDO. SAIBA COMO ESSE CENÁRIO AFETARÁ A SAÚDE PÚBLICA E A ECONOMIA NOS PRÓXIMOS ANOS

Há cerca de duas décadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alertava os governantes para um processo de adoecimento silencioso que iria assolar o planeta e poderia tornar-se uma pandemia. Não, a OMS não se referia às pandemias decorrentes de doenças infectocontagiosas como a da Covid-19, mas sim a provocada pelos transtornos mentais e comportamentais.

As doenças mentais se tornaram um desafio global, agravado pelos desdobramentos da pandemia do novo coronavírus. Isolamento social, medo, dificuldades socioeconômicas e outras questões decorrentes do enfrentamento à Covid-19 intensificaram esses problemas.

Os transtornos mentais não fazem distinção social. A Olimpíada de Tóquio chamou a atenção do mundo não apenas pelo número de recordes quebrados, mas igualmente pelo grito de alerta de Simone Biles para seu sofrimento mental. O nadador Michael Phelps, que cumula 23 medalhas de ouro, também revelou ao mundo ter passado por quadro grave de depressão que o fez pensar em suicídio.

O fato de serem pessoas famosas, supostamente saudáveis, atletas, chamou a atenção de que algo não vai bem no mundo dos esportes. A notícia ruim é que os transtornos mentais como ansiedade, estresse crônico e depressão não são fenômenos exclusivos do mundo esportivo que impõem às pessoas um nível altíssimo de disciplina, restrições e cobrança para vencer, às vezes a qualquer preço.



## 10 de agosto - Dia Internacional da Saúde Mental

A data tem o objetivo de aumentar a conscientização sobre as questões em todo o mundo e mobilizar esforços em apoio à saúde mental.



# O QUE É SAÚDE MENTAL?

Para a OMS, “saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade. A saúde mental é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais”.

A saúde mental é uma condição muito maior e anterior ao início dos transtornos mentais e contempla fatores como:

- Capacidade de sentir de bem-estar e harmonia;
- Satisfação em viver, compartilhar e se relacionar com os outros;
- Habilidade em manejar de forma positiva adversidades e conflitos, na vida pessoal, social e profissional;
- Reconhecimento e respeito dos nossos limites pessoais de resposta a estímulos.

## QUAIS AS PROPORÇÕES DOS TRANSTORNOS MENTAIS NO MUNDO?

Os transtornos de saúde mental continuam sendo a maior necessidade médica não atendida, superando as doenças cardiovasculares, diabetes e câncer.

A estimativa da OMS é que 284 milhões de pessoas no mundo sofrem de ansiedade e 265 milhões de depressão. O suicídio é uma das principais causa de mortes entre jovens, são cerca de 800.000 mortes/ano.

### ANSIEDADE

**284 MILHÕES**  
DE PESSOAS  
NO MUNDO

### DEPRESSÃO

**265 MILHÕES**  
DE PESSOAS  
NO MUNDO

FONTE: OMS



# NÃO CONTÁVAMOS COM DUAS EPIDEMIAS SIMULTÂNEAS: A DOS TRANSTORNOS MENTAIS E A DA COVID-19



A chegada da Covid-19 agravou e deu visibilidade aos transtornos mentais, por impor à população mundial restrições e incertezas econômicas, isolamento social, perdas de vidas e falta de acesso a serviços de saúde, que intensificaram um cenário que vinha evoluindo de forma silenciosa. Como consequência, o medo, a solidão, a tristeza, a insegurança, os conflitos familiares e a ansiedade transbordaram onde já existiam. Acabaram impactando em pessoas que antes lançavam mão de mecanismos de gerenciamento de alguns desses fatores de forma isolada, mas que, agora, já não conseguem dar conta de tantas pressões simultaneamente.

Para o diretor Diretor da FIESC/SESI/SENAI, Fabrizio Machado Pereira, a pandemia revelou e agravou uma tendência mundial de adoecimento populacional que já estava em curso há tempo. "O aumento da incidência de transtornos mentais e comportamentais decorrentes da crise sanitária da Covid-19 impôs um maior senso de urgência nas ações institucionais que fazemos para contribuir com o bem-estar e a saúde do trabalhador catarinense", avalia.

## PANDEMIA GEROU

INCERTEZAS ECONÔMICAS

ISOLAMENTO SOCIAL

PERDAS DE VIDAS

FALTA DE ACESSO A SERVIÇO DE SAÚDE

## CONSEQUÊNCIAS

MEDO

SOLIDÃO

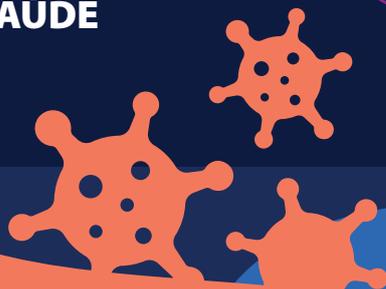
TRISTEZA

INSEGURANÇA

ANSIEDADE

CONFLITOS FAMILIARES

ABUSO DE SUBSTÂNCIAS/ ÁLCOOL



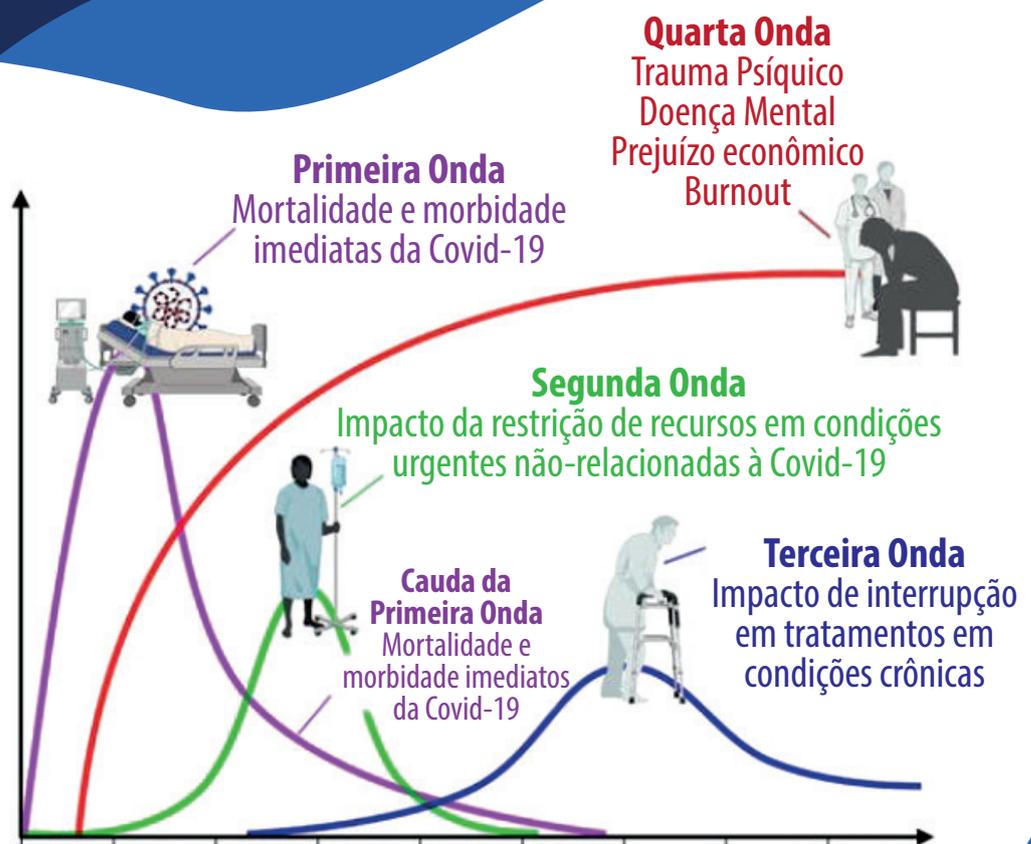
Um dos maiores estudos realizados para avaliar as sequelas mentais causadas pela Covid-19 relevou que uma em cada 3 pessoas que foram infectadas pelo coronavírus desenvolveu problemas neurológicos ou mentais, como ansiedade e depressão, em até seis meses após a cura. Foram registrados casos de ansiedade (17%); transtornos de humor (14%); abuso de álcool ou outras substâncias (7%); insônia (5%); encefalopatia (62%), no caso dos pacientes que tiveram formas graves de Covid-19.

Você deve estar pensando que o impacto da Covid-19 nos brasileiros deve ter sido menor, afinal de contas somos um povo alegre, comunicativo e de muita interação social. Sim, somos tudo isso, e por isso mesmo fomos um dos que mais sentiram.

Uma pesquisa realizada em 2020 pelo Instituto Ipsos, com 16 países mostrou que o Brasil foi o país que mais sofreu com ansiedade na crise sanitária da Covid-19. De acordo com o levantamento, 41% dos entrevistados lidam com o problema - e as mulheres são as mais afetadas (49%).

As consequências da COVID-19 para a saúde mental podem ser descritas como a “quarta onda” da pandemia. Essa deve resultar na maior e mais duradoura “pegada” de saúde em função das consequências geradas. Será na quarta onda que as pessoas, a sociedade, os sistemas de saúde e os empregados terão de lidar com os traumas psíquicos, as doenças mentais, os prejuízos econômicos e o burnout gerado.

## IMPACTO DA COVID-19 A “QUARTA ONDA” DA PANDEMIA



Fonte:  
The conversation.  
Mental health impact of  
coronavirus pandemic hits  
marginalized groups  
hardest. Jul, 2020.

# QUAL O IMPACTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS NA ECONOMIA E NA SOCIEDADE?

Uma saúde mental pobre, fragilizada, tem impacto significativo na qualidade de vida das pessoas por gerar incapacidade. A estimativa é que as pessoas com transtornos mentais vivam de 1 a 5 anos com incapacidade, ao longo da vida.

A previsão apresentada pelo Fórum Econômico Mundial é de que cerca de 20% da população economicamente ativa poderá desenvolver algum transtorno emocional em determinado momento da vida. Com base nessa estimativa, um estudo do Observatório FIESC prevê que, no Brasil, 35,272 milhões de pessoas com 14 anos ou mais, possivelmente serão afetadas por algum transtorno mental como depressão, ansiedade e outros transtornos. Em Santa Catarina, serão cerca de 1,242 milhão de pessoas.

## CENÁRIO NACIONAL

PESSOAS EM IDADE ATIVA  
De 14 anos ou mais

BRASIL  
**176,363**  
MILHÕES

SANTA CATARINA  
**6,211**  
MILHÕES

**20% DA**  
**POPULAÇÃO ATIVA**  
**GLOBAL PODERÁ**  
**DESENVOLVER UM**  
**TRANSTORNO MENTAL**  
**EM DETERMINADO**  
**MOMENTO DA VIDA**

TRANSTORNO MENTAL  
Estimativa de pessoas afetadas

BRASIL  
**35,272**  
MILHÕES

SANTA CATARINA  
**1,242**  
MILHÕES

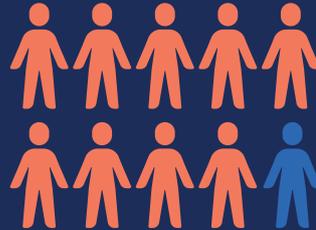
Fontes: World Economic Forum e PNAD  
Contínua 4º Trimestre 2020



A International Stress Management Association (ISMA) revelou que o Brasil é o segundo país do mundo com o maior nível de estresse relacionado ao trabalho. Apontou que 9 em cada 10 brasileiros no mercado de trabalho apresentam sintomas de ansiedade, do nível mais leve ao mais incapacitante. Claro que aqui estão incluídos os casos de estresse leve e pontual, aquele cotidiano que move as pessoas para os desafios, mas há que se considerar igualmente aquele nível de estresse crônico que gera sofrimento e compromete a qualidade de vida e a produtividade diária do indivíduo.

## O BRASIL É O SEGUNDO PAÍS NO MUNDO EM NÍVEL DE ESTRESSE E NOVE EM CADA DEZ BRASILEIROS SOFREM COM ANSIEDADE

Fonte: International Stress Management Association (ISMA)



No Brasil, segundo dados da Previdência Social, os transtornos mentais são a terceira causa de afastamentos entre os trabalhadores segurados. Embora apresentem baixa letalidade (pouco mais de 1% da mortalidade), os transtornos mentais são responsáveis por mais de 12% da incapacitação decorrente de doenças, percentual que sobe para 23% em países desenvolvidos.

Entre 2019 e 2020, houve um aumento de 12,5% na quantidade de benefícios concedidos pela Previdência Social para casos de transtornos mentais e comportamentais. Somente no primeiro semestre de 2021 já foram concedidos 130.998 benefícios. Esse valor é 14% maior que a quantidade de benefícios concedidos no mesmo período do ano anterior.

De acordo com Sendi, o SESI desenvolveu soluções que atuam nos três níveis de prevenção para enfrentar o problema. Essas soluções podem intervir no sentido organizacional com foco na cultura, diretrizes organizacionais, sensibilização da organização e preparação das lideranças; do monitoramento e identificação dos sinais e sintomas; e soluções individuais e coletivas para gerar autoconhecimento e desenvolvimento e, por fim, atendimento e tratamento para colaboradores que demonstram algum nível de transtorno ou dificuldade.



**ENTRE 2019 E 2020, HOVE UM AUMENTO DE 12,5% NOS BENEFÍCIOS DA PREVIDÊNCIA SOCIAL POR TRANSTORNOS MENTAIS E COMPORTAMENTAIS.**



# FATORES DE RISCO NO LOCAL DE TRABALHO RELACIONADOS AOS PROBLEMAS COMUNS DE SAÚDE MENTAL



Fonte: Harvey et al. Can Work Make You Mentally Ill? A Systematic Meta-Review of Work-Related Risk Facts For Common Mental Health Problems. Occup Environ Med, 2017

Apesar dos números significativos, a OMS chama a atenção para o fato de que a cobertura do tratamento é extremamente baixa. Os problemas de saúde mental não tratados respondem por 13% da carga global de doenças. Isso se deve em parte porque apenas 2% dos orçamentos de saúde dos países são gastos para tratar e prevenir os transtornos mentais. Para a OMS, “não haverá desenvolvimento sustentável sem saúde mental”.



O resultado da equação, pouca oferta de serviços especializados para tratamento dos transtornos mentais somado ao estigma, carregado de medo e vergonha, em torno das condições de saúde mental tem empurrado as pessoas para um confinamento interior e agora doméstico com a chegada da Covid-19.

Esse medo de exposição é um dos responsáveis pela alta na busca de termos como "transtornos mentais" ou correlatos do assunto nos meios digitais como Google e Twitter. Em 2020, o termo "transtornos mentais" teve aumento de 98% nas pesquisas no Google em relação à média dos últimos 10 anos. A pergunta "como lidar com a ansiedade" cresceu 33% em relação a 2019. Entre as três perguntas mais buscadas em 2020 com a expressão "como lidar", duas estão relacionadas a ansiedade e depressão. Como não poderia deixar de ser, a pergunta "o que é felicidade?" bateu o recorde dos últimos 8 anos.

## PESQUISAS ONLINE

**Alta de 98% nas buscas** do termo "**transtornos mentais**", em relação a média nos dez anos anteriores

A pergunta "**como lidar com a ansiedade**", cresceu **33%** em relação a 2019

Entre as **três perguntas mais buscadas** em 2020 com a expressão "**como lidar**", duas estão relacionadas a **ansiedade e a depressão**

A pergunta "**o que é felicidade?**" bateu o **recorde** dos últimos 8 anos

Google



Fontes: Twitter Inc, 2021. Disponível em:  
[https://blog.twitter.com/en\\_us/topics/company/2020/covid-19.html](https://blog.twitter.com/en_us/topics/company/2020/covid-19.html)

### **Você deve estar se perguntando: por que investir em saúde mental?**

Acompanhe as nossas publicações e descubra por que investir na promoção, manutenção e tratamento da saúde mental é uma boa estratégia para as pessoas, para a sociedade e para os negócios.