



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

NATALIA PINHEIRO BASAN

AMPLIAÇÃO DA ABORDAGEM DE PACIENTES DE UBS JOSÉ PEREIRA DE ALMEIDA  
COM TRANSTORNOS MENTAIS DE ALTA PREVALÊNCIA NA PRÁTICA CLÍNICA  
NESTE LOCAL.

SÃO PAULO  
2020

NATALIA PINHEIRO BASAN

AMPLIAÇÃO DA ABORDAGEM DE PACIENTES DE UBS JOSÉ PEREIRA DE ALMEIDA  
COM TRANSTORNOS MENTAIS DE ALTA PREVALÊNCIA NA PRÁTICA CLÍNICA  
NESTE LOCAL.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: MARIA APARECIDA MOREIRA MARTINS

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

A depressão é um transtorno mental com alta prevalência e é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e, na região da Pittas (àrea de abrangência da UBS José Pereira de Almeida) , em Tambaú, chama a atenção não só a prevalência elevada deste e de outros problemas de saúde, como também a baixa eficiência nos tratamentos destes problemas. O território tem um grande número de pessoas com depressão, transtorno obsessivo compulsivo, fobias, pânico, dentre outros problemas mentais e cujo tratamento estabelecido vinha sendo feito única e exclusivamente com medicamentos, gerando alto grau de dependência e baixa resolutividade dos casos. Considerando isso, o presente trabalho teve como objetivo modificar esta realidade por meio da ampliação da abordagem no tratamento destes problemas mentais, dando aos pacientes orientações e conhecimento (psicoeducação) em encontros semanais e, assim, proporcionando a possibilidade de que eles aprendam a ter maior autonomia da própria mente e maior autocuidado e, estabelecendo, assim, um tratamento mais eficiente e que vise uma melhora real na saúde dos pacientes.

## **Palavra-chave**

Saúde Mental. Depressão. Autocuidado. Transtornos de Ansiedade.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

A UBS José Pereira de Almeida em Tambaú abrange uma população em torno de 3.480 pessoas e alta prevalência de transtornos mentais não tratados ou tratados de forma ineficiente chamou atenção pois, diariamente, em quase metade dos atendimentos, os pacientes referem utilizar medicamentos para ansiedade, insônia, depressão, síndrome do pânico ou Transtorno obsessivo compulsivo (TOC). Porém, ao serem indagados sobre conhecimentos relacionados ao tratamento integral destes problemas, todos os pacientes afirmaram desconhecimento, referindo acreditarem que apenas o uso de medicações seria necessário e suficiente. Portanto o desconhecimento e preconceitos da população em relação aos transtornos mentais e aos tratamentos pareceu ser fator importante no número de casos de problemas psiquiátricos do local, visto que estes problemas não tem sido tratados corretamente, logo os casos tem apenas aumentado. Além disso, o desconhecimento dos pacientes em relação ao tratamento não medicamentoso também pareceu sugerir uma possível falta de preparo dos profissionais da área da saúde para a abordagem ao paciente e para o tratamento adequado destes problemas.

Portanto, ao perceber este problema, o presente projeto foi criado objetivando modificar esta realidade por meio da ampliação da abordagem no tratamento destes problemas mentais, ensinando aos pacientes o tratamento completo, estabelecendo, assim, um tratamento mais eficiente e visando uma melhora real na saúde mental dos pacientes.

## ESTUDO DA LITERATURA

Para a Organização Pan-Americana da Saúde bem como para a Organização Mundial da Saúde (OMS), "a saúde é um estado de bem-estar físico, mental, e social completo e não meramente a ausência de doença ou incapacidade." De acordo com estes órgãos, a depressão é um transtorno mental com alta prevalência e é a principal causa de incapacidade em todo o mundo. Estima-se que a doença afete mais de 300 milhões de pessoas.

A depressão é um transtorno mental que se caracteriza por tristeza persistente, perda de interesse em atividades, falta de ânimo para realizar atividades diárias, os pacientes também podem apresentar perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; dificuldade de concentração; sensação de desvalia, culpa ou desesperança; e , até mesmo, automutilações, alucinações visuais , alucinações auditivas, pensamentos suicidas (OMS, 2017).

De acordo com Cordeiro e Baldaçara, 2007, p.97, os transtornos ansiosos são os problemas psiquiátricos mais comuns. Tanto em crianças quanto em adultos, com uma prevalência estimada de 9% e 15% respectivamente (Bernstein, Borchard, Perwien, 1996).

Além destes, outros problemas de saúde mental frequentes na prática clínica são transtorno afetivo bipolar e transtorno de estresse pós traumático (TEPT) , sendo o primeiro classificado dentro dos transtornos de humor e o segundo dentro dos transtornos ansiosos.

Estudos epidemiológicos recentes indicam que o TEPT afeta aproximadamente 15% a 24% dos indivíduos expostos a eventos traumáticos e os sintomas incluem: revivência persistente do evento traumático, evitação continuada dos estímulos associados, embotamento afetivo e ansiedade aumentada. Para diagnóstico é necessário que os sintomas durem mais de um mês e causem sofrimento e prejuízo no funcionamento de áreas importantes da vida da pessoa. Os pacientes com TEPT apresentam maior risco de comorbidades como transtorno do pânico (TP), agorafobia, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social (FS), depressão maior (DM), transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno do humor bipolar (THB).

Segundo Machado & Gauer (2003), a prevalência do THB doença varia entre 1,3% a 1,6% na população geral e não há diferença entre os sexos na prevalência. As manifestações da doença são variadas e oscilam entre casos leves até formas severas de mania e depressão com alto índice de suicídio.

Estima-se que , na América Latina e no Caribe, os problemas de saúde mental, são responsáveis por mais de um terço da incapacidade total na Região. Desse percentual, os transtornos depressivos estão entre as maiores causas de incapacidade, seguidos pelos transtornos de ansiedade (OMS,2019).

No Brasil, quem trabalha com saúde, comumente se depara com vários pacientes que apresentam algum transtorno mental, sendo os mais comuns os supracitados. Na maior parte das vezes, esses problemas são ignorados pela população porque ainda existem muitos mitos e preconceitos. Muitos pacientes se negam a aceitar que precisam de ajuda/tratamento por acreditarem que transtornos mentais afetam apenas quem não é religioso ou quem é "fraco". Também existem aqueles que se negam a acreditar que os sintomas físicos podem ser causados por fatores emocionais e ainda existem os que têm medo de usar as medicações de uso controlado.

Outro impecílio é o fato de que grande parte da população, e até mesmo dos profissionais da área da saúde , desconhecem ou ignoram o tratamento não medicamentoso sendo que este é parte essencial para a melhora do paciente.



## **AÇÕES**

Aplicar um tratamento mais abrangente e resolutivo aos pacientes portadores de transtornos de humor, dando a eles orientações e conhecimento e, assim, proporcionar a possibilidade de que eles aprendam a ter maior autonomia da própria mente. Atualmente é comum a hipervalorização das medicações e a subvalorização dos tratamentos não farmacológicos, mas esta intervenção objetiva mudar isso na Unidade Básica José Pereira de Almeida, em Tambaú-SP.

Isso será feito por meio de : encontros semanais, todas as quinta feiras das 13:00 horas às 14:30 horas, por 6 meses.

Nestes encontros serão discutidos e explicados os transtornos mentais abordados e todo o tratamento não medicamentoso para uma saúde mental equilibrada .

Terão orientações teóricas e práticas de como ter maior controle mental por meio de atividade física, meditação, autohipnose, alimentação.

Organização diária para terem tempo e hábito de separarem algum horário do dia para atitudes saudáveis, físico e mentalmente. Os pacientes deverão entender a importância do tratamento não medicamentoso, porquê segui-lo e como fazer.

Em cada encontro haverá um tema específico para ser discutido e, após isso, nos últimos 40 minutos, os pacientes irão praticar de forma guiada os aprendizados.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se, com este projeto, que os pacientes entendam a importância do cuidado com a saúde mental e também como a mente é poderosa, poder este que pode ser direcionado tanto para criar problemas e sintomas quanto para resolvê-los. Também é esperado que aprendam sobre a importância do tratamento não farmacológico destes problemas, que descubram como eles podem melhorar sua saúde mental com treinos que podem fazer diariamente e sem depender de ninguém.

Espera-se que ao fim do projeto, os pacientes estejam orientados e motivados a praticar todo o tratamento não farmacológico proposto que se baseia em :

- ♦ Atividade física diária;
- ♦ Alimentar-se de forma mais saudável com mais frutas e verduras, respeitarem o ciclo circadiano ( se manterem acordados durante o dia e dormir a noite;
- ♦ Praticar atividades que estimulem a neuroplasticidade cerebral no sentido de formar mais conexões neuronais de prazer e tranquilidade por meio da prática de mindfulness e autohipnose.
- ♦ Consequentemente, ao final do projeto, espera-se que os pacientes estejam mais tranquilos, mais saudáveis física e emocionalmente e cada vez menos dependentes de medicações psiquiátricas para ansiedade, depressão, insônia.



## REFERÊNCIAS

- 1-BERNSTEIN, G A. et al. "Anxiety disorders in children and adolescents: a review of the past 10 years." Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry vol. 35,9 (1996): 1110-9. doi:10.1097/00004583-199609000-00008
- 2-CORDEIRO, D. Cruz; BALDAÇARA, Leonardo. Emergências Psiquiátricas. 1 ed. São Paulo: Roca, 2007.
- 3- Organização Pan Americana da Saúde / OMS :  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822), 2017.
- 4- Organização Pan Americana da Saúde / OMS :  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095)
- 5-Organização Pan Americana da Saúde / OMS :  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5882:investimentos-em-saude-mental-devem-aumentar-para-atender-as-necessidades--tuais-das-americas&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5882:investimentos-em-saude-mental-devem-aumentar-para-atender-as-necessidades--tuais-das-americas&Itemid=839) , março de 2019.
- 6-Organização Pan Americana da Saúde / OMS :  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839)
- 7- VIEIRA, Rodrigo Machado; GAUER, Gabriel J C. Transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de humor bipolar. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo , v. 25, supl. 1, p. 55-61, Jun. 2003 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462003000500013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462003000500013&lng=en&nrm=iso)>. access on 25 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462003000500013>.