



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GUILHERME AUGUSTO CAMARGO PORTO

ATENTADO CONTRA A PRÓPRIA VIDA E A SAÚDE MENTAL

SÃO PAULO  
2020

GUILHERME AUGUSTO CAMARGO PORTO

ATENTADO CONTRA A PRÓPRIA VIDA E A SAÚDE MENTAL

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: ELISA PREZOTTO GIORDANI

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Observando as tendências e números sobre saúde mental e transtornos mentais em algumas áreas da grande São Paulo, foi identificado, um aumento no número de suicídios nas últimas décadas. Levantando a questão sobre o porquê, se definiu a hipótese de que pode haver problemas de educação e promoção que afetam diretamente os pacientes, que não estão recebendo informações adequadas, oportunas ou fáceis de entender, sobre prevenção e tratamento da doença, ou se eles sim estão recebendo essas informações, porém existe outra barreira que impede que sejam adquiridas adequadamente.

Utilizando como estratégia a implementação de ações de comunicação condizentes com a era digital, propõe-se o desenho de um plano de educação e promoção em saúde mental com foco na internet e nas redes sociais, como primeiro ponto de contato e informações entre paciente e um profissional de saúde. Deve ficar claro que, após esse plano de ação digital, ele deve ser acompanhado por métodos tradicionais e presenciais. Mas o primeiro passo a ser dado por um paciente em saúde mental é geralmente o mais difícil devido à percepção social negativa da doença e aos tabus relacionados, nos quais o paciente tem medo, vergonha ou até mesmo nega sua situação. É por isso que muitas vezes os pacientes não buscam assistência nos pontos de saúde, deixando sua doença sem tratamento e piorando a cada dia, afetando não apenas sua saúde pessoal, mas também o ambiente familiar e seu círculo social.

## **Palavra-chave**

Transtornos Mentais. Promoção da Saúde. Política de Saúde. Qualidade de Vida. Depressão. Dependência Química. Suicídio. Saúde Mental.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

Com o objetivo de esclarecer tabus e procurar entender cada vez mais a relação entre a saúde mental e o suicídio em minha área de atendimento, levando em consideração, casos recentes de atentados contra a própria vida, busquei de maneira objetiva e direta a relação entre os ocorridos para melhor compreender e poder ajudar de maneira rápida e efetiva meus pacientes.

O aumento da deterioração da saúde mental se deve à combinação entre fatores individuais e sociais; portanto, o contexto em que um paciente com transtornos mentais se desenvolve é fundamental para entender a situação e, assim, ser capaz de estruturar políticas de saúde diante dos problemas.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

Segundo artigo publicado na revista da SBPH (Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar), "Atualmente no Brasil, 24 pessoas cometem suicídio por dia. A literatura mostra que a associação entre suicídio e transtornos mentais é de mais de 90%. Aponta também que há uma relação estreita entre quadros psicopatológicos e o suicídio, com prevalência dos quadros de Depressão Maior (cerca de 43,2% dos casos). Também são relatadas que características de personalidade como agressividade e impulsividade têm papel relevante no desencadeamento de atos suicidas". Estes dados são evidências claras da gravidade da situação em nosso país e me serviu como motivação para tentar abordar essa problemática na comunidade a qual estou desempenhando meu trabalho de médico e funcionário da saúde, e desejo assim propor ações de promoção a saúde mental e prevenção ao suicídio, seguindo as diretrizes do Ministério da Saúde no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio para garantir este objetivo deve-se: "Promover a educação permanente dos profissionais de saúde da atenção básica, inclusive do Programa Saúde da Família, dos serviços de saúde mental, das unidades de urgência e emergência, de acordo com os princípios da integralidade e da humanização" (BOTEGA, 2007).

"A falta de informação e esclarecimento sobre os riscos dos comportamentos autodestrutivos, por parte dos familiares e dos próprios profissionais de saúde, acarreta grande descompasso entre as necessidades daquele que apresenta a ideação suicida e a tomada de atitudes das pessoas de seu convívio, fator que ampliaria as possibilidades de se evitar o ato suicida"(BARBOSA, 2011). Somado isso a minha experiência de trabalho no último ano, atendendo em uma comunidade vulnerável de baixo nível socioeconômico, tive a oportunidade de constatar em primeira mão, como este problema afeta não só a uma faixa etária da comunidade, mas que também engloba toda a família do potencial suicida. Neste contexto de descrição demográfica do público de meu estudo, é evidente que a falta de educação sobre a saúde mental é um fator agravante da situação. Pude me encontrar com pacientes que deveriam estar em tratamento há muitos anos, porém por falta de informação, preconceito e medo da rejeição, não foram tratados e chegaram a condições graves de má saúde mental.

Para eliminar ou reduzir barreiras geográficas, psicológicas, erros semânticos, interpretações errôneas de informações e para combinar códigos e símbolos em um idioma próximo e semelhante ao do paciente, a Internet facilita a transmissão das campanhas de saúde definidas, bem como a automação das mensagens, além de permitir a interação e participação ativa do paciente com os agentes de saúde. "A comunicação se dá por meio de mensagens e arquivos digitais transferidos automaticamente de uma etapa a outra, que podem estar visíveis e acessíveis a vários desses atores simultaneamente, independentemente de distâncias físicas" (CASTRO, 2006; ALMEIDA, 2003).

## **AÇÕES**

As ações que proponho para abordar esse problema, são baseadas na promoção, prevenção e educação em saúde mental. Educação para a população em geral, nos locais de estudos, como escolas para adolescentes, locais de trabalho para adultos, como fábricas, empresas e sindicatos e centros de recreação para idosos, onde é possível educar sobre doenças mentais: origem, causas, incidência, consequências, tudo isso para criar um vínculo com o paciente potencial em risco e a comunidade, para que em um futuro próximo se possa falar confortavelmente e sem preconceitos. Promoção de práticas seguras para lidar com a doença, direcionando pacientes em potencial risco a centros de recreação onde terão auxílio de psiquiatras e psicólogos locais. Prevenção da doença com propostas de práticas de bem-estar para reduzir as taxas de estresse, solidão, depressão e outros possíveis ambientes negativos que podem ser os gatilhos diretos ou indiretos da doença. Todas essas ações, procedimentos e intervenções abrangentes devem ser canalizadas em coerência com o atual contexto da população.

Em pleno século XXI e no ápice da era digital é aconselhável utilizar os atuais meios de comunicação e expressão, como a Internet, redes sociais e mídias digitais, uma vez que esses canais se tornaram a principal fonte de informação e recreação em nossa sociedade. Não apenas jovens e adolescentes consultam a Internet para resolver suas mazelas, mas agora também as gerações de maior faixa etária baseiam suas preocupações principalmente no mundo virtual. Na era da globalização, o principal meio de aprendizado é o digital e, na área da saúde, devemos incorporar essas mudanças para garantir que a maioria da população receba essas mensagens educacionais e promocionais. Podem ser criadas plataformas que centralizam as informações que os pacientes precisam para orientá-los a possíveis locais físicos de atendimento como por exemplo o CAPS, CAPS-AD, NASF etc. Também por meio de aplicativos para celulares e grupos de mídias sociais como WhatsApp, Facebook e Telegram, podem ser fornecidos guias rápidos com conselhos sobre a prevenção de doenças mentais e acompanhados com campanhas de publicidade em saúde mental.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

Ao atacar o problema principalmente com a educação e informação digital criativa, espera-se melhorar a opinião pública sobre doenças mentais e seus efeitos negativos na comunidade, pois uma comunidade educada terá maior probabilidade de ser uma comunidade saudável, unida e próspera. Uma vez que a comunidade esteja educada, as campanhas promocionais sobre métodos de prevenção ao suicídio e tratamento, serão mais eficazes, conseguindo que a sociedade, através da dinâmica digital e construindo redes próximas tangíveis e acessíveis, seja uma sociedade com total inclusão e referência em saúde mental. O objetivo final é reduzir as taxas de agravamento por suicídio e exclusão da sociedade, devido a doença mental que não é tratada e ou acompanhada por um profissional de saúde. Além disso, no caso de uma estratégia de comunicação digital, essas ações podem ser atualizadas de forma rápida e criativa, garantindo que as mensagens sejam alimentadas de acordo com as demandas e mudanças do contexto da saúde mental.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Elizabeth Bianconcini de. Educação a distância na internet: abordagens e contribuições dos ambientes digitais de aprendizagem. *Educ. Pesqui.*, São Paulo , v. 29, n. 2, p. 327-340, Dec. 2003 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022003000200010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022003000200010&lng=en&nrm=iso)>. access on 22 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-97022003000200010>.

BARBOSA, Fabiana de Oliveira; MACEDO, Paula Costa Mosca; SILVEIRA, Rosa Maria Carvalho da. Depressão e o suicídio. *Rev. SBPH*, Rio de Janeiro , v. 14, n. 1, p. 233-243, jun. 2011 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582011000100013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582011000100013&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 22 jan. 2020.

BOTEGA, Neury José. Suicídio: saindo da sombra em direção a um Plano Nacional de Prevenção. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo , v. 29, n. 1, p. 7-8, Mar. 2007 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462007000100004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000100004&lng=en&nrm=iso)>. access on 22 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462007000100004>.

CASTRO, Regina C Figueiredo. Impacto da Internet no fluxo da comunicação científica em saúde. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo , v. 40, n. spe, p. 57-63, Aug. 2006 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102006000400009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000400009&lng=en&nrm=iso)>. access on 22 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102006000400009>.