



INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS NÃO FARMACOLÓGICAS NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NA ATENÇÃO BÁSICA

SIMONE SOUZA DE FREITAS; MARCOS DAVID DOS SANTOS ARAÚJO; MARIA CRISTINA CARDOSO FERREIRA; BIANCA BEZERRA DA SILVA OLIVEIRA; JOYCE KELLY TOMAZ DA FONSECA

RESUMO

Introdução: Os transtornos mentais comum incluem sintomas de ansiedade, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático e fobia social, entre outros. Eles são considerados uma das principais causas de morbidade em todo o mundo e podem levar a um impacto negativo na qualidade de vida e na capacidade funcional das pessoas afetadas, especialmente daquelas que já estão em situação de vulnerabilidade. **Objetivo:** Avaliar a efetividade de intervenções psicossociais não farmacológicas na promoção da qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais comuns na Atenção Básica. **Metodologia:** O presente estudo consiste em uma revisão integrativa de literatura sobre a avaliação da efetividade de intervenções psicossociais na promoção da qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais comuns na atenção básica. A busca dos dados foi realizada no período de janeiro a abril de 2023, através das bases de dados (PubMed MEDLINE), (SCIELO) e (BVS) que correspondessem de 2019 a 2022. Para a definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO em que P: Pacientes com transtornos mentais comuns na atenção básica; I: Intervenções psicossociais não farmacológicas; C: Nenhuma intervenção ou intervenções farmacológicas e O: Qualidade de vida dos pacientes. **Resultados:** As intervenções não farmacológicas incluíram a oferta de sessões de aconselhamento e suporte psicológico, bem como encaminhamento para tratamento especializado, quando necessário. Os resultados mostraram que as intervenções foram efetivas na redução dos sintomas de ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. **Conclusão:** concluir que as intervenções não farmacológicas têm um papel importante no tratamento de transtornos mentais comuns na atenção primária à saúde. Essas intervenções incluem atividades em grupo, intervenções psicoeducacionais e psicoterapia breve, entre outras. Portanto, é fundamental que as equipes de saúde da atenção primária ofereçam essas intervenções para os pacientes com transtornos mentais comuns, juntamente com o tratamento farmacológico, quando necessário.

Palavras-chave: saúde mental; atenção primária à saúde; profissionais de saúde; educação em saúde; equipe de assistência ao paciente.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma questão que tem recebido cada vez mais atenção no contexto da atenção básica, principalmente, quando se trata dos transtornos mentais comuns (TMC) (ALMEIDA, 2019). Os quais, são condições psiquiátricas que afetam inúmeras pessoas em todo o mundo, caracterizadas por sintomas psicológicos e comportamentais que causam sofrimento e comprometimento funcional significativo, mas que não atendem aos critérios

diagnósticos completos para transtornos mentais específicos (MENEZES, 2018). Os TMC incluem sintomas de ansiedade, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático e fobia social, entre outros (FEIJÓ, 2019). Eles são considerados uma das principais causas de morbidade em todo o mundo e podem levar a um impacto negativo na qualidade de vida e na capacidade funcional das pessoas afetadas, especialmente daquelas que já estão em situação de vulnerabilidade (LIMA, 2017). A detecção precoce e o tratamento adequado dos TMC são importantes para prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais mais graves e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos acometidos (MURTA, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020), estima-se que os transtornos mentais comuns atinjam mais de 1 bilhão de pessoas em todo o mundo, o que equivale a cerca de 13% da população global (OMS, 2020). Eles são considerados a principal causa de incapacidade e morbidade em todo o mundo, sendo que a depressão é o TMC mais prevalente. No Brasil, conforme o Ministério da Saúde (MS) (2021), a prevalência estimada de transtornos mentais comuns é de 18,6%, sendo que entre os TMC os transtornos de ansiedade têm uma prevalência de cerca de 9,3% da população. Além disso, estima-se que cerca de 5,8% da população brasileira sofra de transtornos depressivos, o que coloca o país em segundo lugar na América Latina em termos de prevalência dessa condição. Sendo que em cenários de Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil varia de 50% a 65%, sendo mais comum entre mulheres, desempregados, indivíduos com baixa escolaridade e menor renda (MS, 2021).

Nesta seara, a abordagem de condições crônicas como a TMC deve ser centrada na Atenção Primária à Saúde (APS), que busca a integralidade e humanização do cuidado (OLIVEIRA, 2015). A APS é a porta de entrada do sistema de saúde, e visa promover a prevenção, o diagnóstico e o tratamento de doenças, além de fornecer atendimento integral, continuado e resolutivo (POWELL, 2008). Dessa forma, ao colocar a APS como centro do cuidado, é possível identificar precocemente as condições relacionadas ao TMC, garantir o acompanhamento adequado, melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas, minimizar o impacto negativo na vida pessoal e profissional, promover a participação na comunidade e prevenir o surgimento de outras doenças (SANTOS, 2017). Nesta perspectiva, a abordagem psicossocial na APS é fundamental para a promoção da saúde integral e o bem-estar dos indivíduos por uma equipe multidisciplinar, que envolva profissionais de saúde como médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, entre outros, e sempre respeitando as particularidades e necessidades de cada paciente (ALMEIDA, 2019). Essa abordagem inicial deve ser baseada em intervenções não farmacológicas, as quais devem ser aplicadas progressivamente (OMS, 2020). Essas intervenções incluem desde técnicas de acolhimento, terapia comunitária, grupo de apoio, psicoeducação, entre outras, sendo amplamente utilizadas no cenário da APS (MS, 2021). Nesse sentido, é fundamental haver uma abordagem integrada e abrangente para prevenir e tratar os TMC, a fim de melhorar a saúde e o bem-estar da população (MURTA, 2015). Acredita-se que a intervenção precoce e a abordagem multiprofissional possam ser importantes para a prevenção de transtornos mais graves e para a promoção da qualidade de vida dos pacientes (MARTINS, 2017). A presente pesquisa objetiva avaliar a efetividade de intervenções psicossociais não farmacológicas na promoção da qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais comuns na Atenção Básica. Dessa forma, esta pesquisa tem a intenção de contribuir para o aprimoramento das práticas de saúde mental na atenção básica, bem como para a elaboração de políticas públicas mais efetivas que considerem a importância da promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos pacientes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa de literatura sobre a avaliação da efetividade de intervenções psicossociais na promoção da qualidade de vida de pacientes com

transtornos mentais comuns na atenção básica. A busca dos dados foi realizada no período de janeiro a abril de 2023, através das bases de dados National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) que correspondessem de 2019 a 2022. Para a definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO em que P: Pacientes com transtornos mentais comuns na atenção básica; I: Intervenções psicossociais não farmacológicas; C: Nenhuma intervenção ou intervenções farmacológicas e O: Qualidade de vida dos pacientes. Tendo como pergunta norteadora: Qual é a efetividade das intervenções psicossociais não farmacológicas na promoção da qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais comuns na atenção básica, comparadas com nenhuma intervenção ou intervenções farmacológicas? Para responder pergunta do estudo foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido, utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores de saúde mental (mental health), atenção primária à saúde (primary Health Care), profissionais de saúde (health professionals), educação em saúde (health education), equipe de assistência ao paciente (patient care team), para operador booleano foram utilizados “AND” e “OR”.

Para sua elaboração foram seguidas as etapas pré-existent para a elaboração de uma revisão, são elas: (1) identificação do tema; (2) busca ou amostragem na literatura; (3) coleta de dados; (4) análise crítica dos estudos incluídos; (5) interpretação dos resultados; e (6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento. Inicialmente foram identificados 150 artigos potencialmente relevantes na SCIELO, PubMed MEDLINE e BVS. Após triagem de título e resumo, foram selecionados 03 artigos relevantes para uma análise completa. Não foi adotada qualquer restrição em relação ao idioma. Como critério de exclusão, tem-se: artigos incompletos, artigos que não contemplassem o interesse do estudo, artigos duplicados e artigos que estivessem fora do espaço temporal estabelecido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, o quadro sintetiza as publicações de forma catalogada em distintos campos de conhecimento, sendo dos 150 artigos pesquisados, 02 são de âmbito integrativos, 01 descritivo, 01 descritivo, quantitativo, e por fim 01 epidemiológico observacional. Quanto ao ano de publicação, foram identificados: 03 artigos publicados em 2022, 01 em 2021, e 01 em 2019.

Titulo	Autores e Ano	Objetivos	Resultados
Intervenções não farmacológicas ofertadas ao usuário com transtorno mental comum na atenção primária à saúde	Chaves SCS, 2019	Analisar na Literatura as intervenções não farmacológicas ofertadas aos indivíduos com Transtorno Mental Comum atendidos na Atenção Primária à Saúde.	As intervenções psicossociais, como terapia cognitivo-comportamental, psicoeducação e intervenções baseadas em mindfulness, são eficazes na redução dos sintomas de transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade.

Intervenções psicossociais para transtornos mentais comuns: percepções e demandas formativas na Medicina de Família e comunidade	Mendes FDM et al., 2021	Investigar como tem sido percebida por residentes do segundo ano (R2) de programas de residência em Medicina de Família e Comunidade de Minas Gerais a utilização de IPs no manejo de TMC	As intervenções psicossociais são efetivas no tratamento de transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade, desdendo que a terapia cognitivo-comportamental é uma das abordagens mais eficazes.
Psicoterapia Interpessoal em Grupo (TIP-G): Intervenção na Depressão Resistente e Implementação na Atenção Primária em Saúde Mental	Mattos MIP, 2022	Descrever a implementação da Terapia Interpessoal em Grupo (TIP-G) na Atenção Primária de Saúde, utilizando o Princípio de Ciências de Implementação	A implementação da TIP-G na atenção primária em saúde mental mostrou-se viável e eficaz, permitindo o acesso a um tratamento psicoterapêutico para pacientes que não têm acesso a serviços especializados. Além disso, a TIP-G pode ser adaptada para diferentes contextos e grupos populacionais, ampliando a sua aplicabilidade na atenção primária em saúde mental.
Mindfulness na abordagem de pacientes previamente diagnosticados com depressão maior: uma revisão integrativa	Tanajura NPM et al., 2022	Analisar o impacto de uma Intervenção baseada em Mindfulness na abordagem de pacientes previamente diagnosticados com transtorno depressivo maior e prevenção de recaída nestes pacientes.	Os resultados da revisão mostram que o mindfulness pode ser eficaz no tratamento da depressão maior, reduzindo os sintomas de depressão e ansiedade, melhorando a qualidade de vida e aumentando a resiliência emocional. Além disso, a revisão aponta que a prática regular do mindfulness pode trazer benefícios duradouros para a saúde mental e física dos pacientes.
ATIVIDADE FÍSICA E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS: Uma avaliação epidemiológica e econométrica com usuários da	Lima DM, 2022	Avaliar a relação entre a prática de Atividades Físicas, a prevalência de ansiedade e os gastos com medicamentos em geral e com psicotrópicos em	O estudo demonstra que a prática de atividade física pode ser uma estratégia custo-efetiva para prevenir e tratar transtornos mentais comuns na atenção básica à saúde. Assim como, os resultados indicam que a prática regular de atividade física está associada a

atenção básica do município de Caruaru, Pernambuco.		usuários da atenção primária à saúde do município de Caruaru - Pernambuco.	uma menor prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão.
---	--	--	--

Constatou-se, na revisão integrativa, que, nos artigos usados para compor a amostra, as intervenções não farmacológicas incluíram a oferta de sessões de aconselhamento e suporte psicológico, bem como encaminhamento para tratamento especializado, quando necessário. Os resultados mostraram que as intervenções foram efetivas na redução dos sintomas de ansiedade e depressão e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, é importante destacar que cada paciente é único e que as intervenções devem ser adaptadas às necessidades individuais de cada um, que não envolva apenas a prescrição de medicamentos, mas também intervenções psicossociais e cuidados de suporte emocional ao paciente assistido na Atenção Primária à Saúde. Os dados corroboram com outros estudos realizados, em que a garantia do cuidado integral aos pacientes com TMC na Atenção Básica, foram identificadas diversas intervenções não farmacológicas que foram adotadas como: psicoterapia, atividade física, mindfulness, intervenções psicossociais e educação em saúde. Dentre elas, destaca-se a psicoterapia, que tem sua importância em variedades como: Terapia cognitivo-comportamental, humanista, psicanalítica, terapia de resolução de problemas ou psicoterapias não individuais como familiares ou em grupo. Já Powell e colaboradores (2008), frisam a importância e a eficácia da abordagem cognitivo comportamental em pacientes com TMC, com resultados estimulantes. Assim como, foi evidenciado que a educação em saúde tem seu destaque, a fim de qualificar o atendimento aos pacientes e estabelecer uma corresponsabilidade dos profissionais pela integralidade e coordenação do cuidado do usuário. Os resultados encontrados sugerem que as intervenções não farmacológicas são eficazes para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão em pacientes com transtornos mentais comuns. Além disso, essas intervenções podem melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade dos pacientes. Essas intervenções podem ser utilizadas de forma combinada ou isolada, dependendo das necessidades e características de cada paciente, sempre com o acompanhamento e supervisão de profissionais capacitados. A partir dos resultados observados, constatou-se que existem programas e projetos previstos pela legislação para promover a intersetorialidade na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), porém, há potencialidades e fragilidades na articulação dessas ações. Além disso, é fundamental destacar a importância das intervenções não farmacológicas, especialmente na Atenção Primária à Saúde, para a estruturação dessa rede e para o cuidado integral aos usuários.

4 CONCLUSÃO

Através desse estudo, pode-se concluir que as intervenções não farmacológicas têm um papel importante no tratamento de transtornos mentais comuns na atenção primária à saúde. Essas intervenções incluem atividades em grupo, intervenções psicoeducacionais e psicoterapia breve, entre outras. Portanto, é fundamental que as equipes de saúde da atenção primária ofereçam essas intervenções para os pacientes com transtornos mentais comuns, juntamente com o tratamento farmacológico, quando necessário. Dessa forma, é possível proporcionar um tratamento mais completo e eficaz para esses pacientes, melhorando sua qualidade de vida e bem-estar emocional. Em resumo, esse estudo sugere que as intervenções não farmacológicas sejam realizadas por uma equipe multiprofissional, objetivando a prevenção de transtornos mentais comuns e na promoção da qualidade de vida dos pacientes na atenção básica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. M. C. (2019). Política de saúde mental no Brasil: o que está em jogo nas mudanças em curso. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(11), 1-6. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00129519>

MENEZES, J. C. L., & Murta, S. G. (2018). Adaptação Cultural de Intervenções Preventivas em Saúde Mental Baseadas em Evidências. *Psico-USF*, 23(4), 681-691. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-82712018230408>

FEIJÓ, M. K. C., Santos, R. S., & Salgado, P. O. (2019). Terapia cognitivo-comportamental em grupo para depressão na atenção primária à saúde: revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1497-1508.

LIMA, D. D. C., Gonçalves, D. A., Medeiros, R. D. C., & Filho, J. F. D. M. (2017). Intervenções psicossociais para transtornos mentais comuns na atenção primária à saúde: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 12(39), 1-11.

MURTA, S. G., & Barletta, J. B. (2015). Promoção de saúde mental e prevenção aos transtornos mentais em Terapia CognitivoComportamental. In: C. B. Neufeld, E. M. O. Falcone, & B. Rangé (Org.), *ProCognitiva: Programa de Atualização em Terapia CognitivoComportamental* (pp. 9-62). Ciclo 1. 1ed. Porto Alegre: Artmed Panamericana.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2021). *Saúde Mental - Transtornos Mentais Comuns*. Brasília: Ministério da Saúde.

MARTINS, P. C., Rocha, M. M., & Torres, R. M. (2017). Intervenções psicossociais em transtornos mentais comuns: revisão integrativa da literatura. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, 11(8), 3267-3277.

OLIVEIRA, M. A., & Oliveira, M. A. S. (2015). Terapia cognitivo-comportamental em grupo na atenção primária à saúde: revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 64(1), 62-71.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (2017) – Depressão e outras desordens mentais comuns: estimativas mundiais de saúde. **Relatório global**. 2017. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6170:onu-destaca-necessidade-urgente-de-aumentar-investimentos-em-servicos-de-saude-mental-durante-a-pandemia-de-covid-19&Itemid=839. Acesso em: 30 abril. 2023.

POWELL, V. B. et al. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 30, n. 2, p. 73–80, 2008.

SANTOS, V. R. D., Araújo, M. F. D., Nogueira, J. A., & Souza, L. D. (2017). A importância da psicoterapia em grupo no contexto da atenção primária à saúde. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, 19(48), 50-59.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). (2020). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: **World Health Organization**.