



INFLUÊNCIA DE FATORES PSICOSSOCIAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

EMILY MARIA BARROS CARVALHO

RESUMO

Este artigo apresenta uma revisão dos estudos brasileiros recentes que investigam os fatores psicossociais associados à qualidade de vida da população. A concepção tradicional de saúde, restrita à ausência de doenças físicas, tem sido considerada antiquada, e atualmente compreende-se que a saúde é um espectro amplo e complexo que vai além do aspecto físico. Nessa perspectiva abrangente, é importante considerar os fatores biológicos, sociais, psicológicos e ambientais que influenciam o bem-estar dos indivíduos. O estudo enfatiza que a saúde não é apenas uma responsabilidade individual, mas está intrinsecamente ligada ao contexto social e ambiental. Os ambientes físicos, sociais e culturais desempenham um papel fundamental na promoção ou deterioração da saúde, destacando a importância de criar ambientes saudáveis que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida de todos. Com o objetivo de contribuir para o avanço nessa área, a presente revisão adota uma abordagem que integra análises de dados quantitativos e análise de conteúdo dos artigos selecionados. A análise quantitativa proporciona uma visão abrangente das tendências e lacunas de pesquisa, enquanto a análise de conteúdo permite uma compreensão aprofundada dos resultados. Além disso, são destacadas as implicações práticas dos resultados encontrados, visando o desenvolvimento de intervenções e políticas que promovam a qualidade de vida da população brasileira.

Palavras-chave: psicologia; saúde mental; população brasileira; fatores psicossociais.

1 INTRODUÇÃO

A concepção tradicional de saúde, restrita à ausência de doenças físicas, tem sido considerada antiquada pelos autores Alves e Rodrigues (2010). Atualmente, compreende-se que a saúde é um espectro amplo e complexo, que vai além do aspecto físico. Essa visão abrangente da saúde implica em considerar os fatores biológicos, sociais, psicológicos e ambientais que influenciam o bem-estar dos indivíduos.

Além disso, é importante ressaltar que a saúde não é apenas uma responsabilidade individual, mas também está intrinsecamente ligada ao contexto social e ambiental em que vivemos. Nossos ambientes físicos, sociais e culturais desempenham um papel fundamental na promoção ou na deterioração da saúde. Portanto, é necessário criar ambientes saudáveis que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida de todos os indivíduos. Nessa perspectiva mais ampla, a compreensão da saúde como um espectro complexo e em constante transformação requer uma abordagem integrada e colaborativa, envolvendo profissionais de diversas áreas, políticas públicas efetivas e a participação ativa da sociedade.

Nesse contexto, o presente estudo visa analisar criticamente e sintetizar os estudos brasileiros recentes que investigam os fatores psicossociais associados à qualidade de vida da

população. Será adotada uma abordagem que integra análises de dados quantitativos quanto aos conteúdos dos artigos selecionados, buscando identificar e explorar os principais fatores psicossociais abordados nessas pesquisas. Além de fornecer uma visão atualizada das tendências e lacunas de pesquisa na área, esta revisão pretende destacar as implicações práticas dos resultados encontrados, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções e políticas que promovam a qualidade de vida da população brasileira.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O objetivo desta revisão bibliográfica é analisar criticamente e sintetizar 4 estudos brasileiros recentes, publicados a partir de 2010 e encontrados no Google Acadêmico, identificados através das palavras-chaves "fatores psicossociais" e "saúde mental", que investigam os fatores psicossociais associados à qualidade de vida da população. A revisão visa identificar e explorar os principais fatores psicossociais abordados nessas pesquisas, examinando suas interações e impactos na qualidade de vida de indivíduos em diferentes populações e contextos dentro do Brasil.

Foi adotada uma abordagem que integra análises de dados quantitativos quanto aos conteúdos dos artigos selecionados. A análise quantitativa permitirá uma visão abrangente dos dados disponíveis, enquanto a análise dos conteúdos dos artigos selecionados possibilitará uma compreensão aprofundada dos resultados e uma discussão coerente em relação aos achados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os autores Alves e Rodrigues (2010), a visão restrita de saúde, vinculada exclusivamente à ausência de doenças físicas, é considerada antiquada. Atualmente, reconhece-se a necessidade de compreender a saúde como um espectro amplo e complexo, que vai além do aspecto físico. Essa compreensão abrangente da saúde implica em considerar não apenas os fatores biológicos, mas também os aspectos sociais, psicológicos e ambientais que influenciam o bem-estar dos indivíduos.

Ao adotar uma perspectiva holística da saúde, é essencial considerar os fatores sociais e econômicos que desempenham um papel significativo na determinação da qualidade de vida. Questões como renda, educação, acesso a serviços de saúde, apoio social e condições de trabalho podem afetar diretamente o bem-estar e a saúde mental das pessoas. Portanto, não se pode negligenciar a influência desses fatores na promoção da saúde.

A integralidade do ser humano deve ser valorizada, reconhecendo que somos seres complexos e em constante transformação. Nossa saúde não é um estado estático, mas sim um processo dinâmico que envolve diferentes dimensões interconectadas. Portanto, é necessário adotar uma abordagem interdisciplinar que considere as interações entre os aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da saúde.

Além disso, é importante ressaltar que a saúde não é apenas uma responsabilidade individual, mas também está intrinsecamente ligada ao contexto social e ambiental em que vivemos. Nossos ambientes físicos, sociais e culturais desempenham um papel fundamental na promoção ou na deterioração da saúde. Portanto, é necessário criar ambientes saudáveis que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida de todos os indivíduos. Nessa perspectiva mais ampla, a compreensão da saúde como um espectro complexo e em constante transformação requer uma abordagem integrada e colaborativa, envolvendo profissionais de diversas áreas, políticas públicas efetivas e a participação ativa da sociedade.

Um importante aspecto a ser destacado em relação à influência da saúde mental da população é a questão do exercício profissional, conforme apontado pelos autores. Esperidião, Saidel e Rodrigues (2020) discutem a importância de direcionar atenção para a saúde mental

dos profissionais de saúde, pois observa-se que profissionais da área da saúde frequentemente enfrentam uma carga de trabalho excessiva e demandas emocionais intensas, o que requer uma atenção especial às suas condições de trabalho. No entanto, é crucial ressaltar que essa preocupação não deve se restringir exclusivamente a esse grupo específico, mas sim abranger uma visão crítica sobre as condições de trabalho em todas as profissões.

O ambiente de trabalho exerce um impacto significativo na saúde mental dos indivíduos, independentemente da área de atuação. Pressões excessivas, falta de suporte organizacional, longas jornadas, ambiente competitivo e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional são apenas alguns dos fatores que podem afetar negativamente a saúde mental dos trabalhadores. Portanto, é fundamental considerar as condições de trabalho como um aspecto relevante na promoção da saúde mental da população como um todo. É importante reconhecer que a saúde mental não é uma preocupação exclusiva dos profissionais da saúde. Todos os indivíduos, independentemente de sua área de atuação, estão suscetíveis a desafios e estressores relacionados ao trabalho que podem afetar sua saúde mental. É necessário adotar uma visão crítica que enfatize a importância de criar ambientes de trabalho saudáveis e equilibrados em todas as profissões.

No estudo realizado por Gama, Campos e Ferrer (2014), aborda-se a relação entre saúde mental e vulnerabilidade social, discutindo a importância da direção do tratamento nesse contexto. Reforçado por Zanello e Silva (2012), é necessário discutir a saúde mental e a qualidade de vida de uma população, é essencial abordar uma condição adicional de relevância: o gênero e a sexualidade. Este aspecto social está intrinsecamente ligado a questões como adoecimentos mentais e impacta de forma significativa a vivência e as experiências individuais. A compreensão das disparidades de gênero na saúde mental pode fornecer insights cruciais para a promoção de intervenções efetivas e igualitárias. Além disso, considerar o gênero nas discussões sobre saúde mental amplia a visão sobre as influências sociais, culturais e estruturais que afetam a saúde e o bem-estar das pessoas. Portanto, é fundamental examinar criticamente as complexas interações entre gênero, sexualidade e saúde mental, reconhecendo a importância de abordar as desigualdades e preconceitos como parte integrante de estratégias de promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida da população.

A discriminação racial, a exclusão social e as desigualdades sistêmicas enfrentadas por indivíduos e comunidades racializadas resultam em estresse crônico, trauma psicológico e danos emocionais. O racismo institucionalizado afeta o acesso a oportunidades educacionais, emprego, moradia e cuidados de saúde, contribuindo para disparidades e desvantagens que têm repercussões na saúde mental. Além disso, o racismo pode levar à internalização de estereótipos negativos, baixa autoestima, ansiedade, depressão e outros transtornos mentais.

Conforme Alves e Rodrigues (2010), a pobreza é um fator intrinsecamente ligado ao adoecimento mental na população brasileira, representando um desafio significativo no acesso a condições de vida ideais. A escassez de recursos econômicos e oportunidades cria um ambiente propício para o surgimento e agravamento de problemas de saúde mental. A falta de acesso a serviços de saúde adequados, incluindo assistência psicológica e psiquiátrica, contribui para a perpetuação desse ciclo negativo. Além disso, a pobreza traz consigo estresses financeiros, insegurança habitacional, violência e exclusão social, fatores que aumentam a vulnerabilidade das pessoas a transtornos mentais. Com isso percebemos que os fatores biopsicossociais levantados se relacionam entre si, havendo intensa manutenção de seus fatores.

4 CONCLUSÃO

Com base nas reflexões dos autores mencionados, fica evidente que a saúde mental é influenciada por diversos fatores biopsicossociais. Nesse contexto, é fundamental reconhecer a importância de uma qualidade de vida que englobe condições dignas de trabalho, o combate à

pobreza e aos preconceitos, bem como a necessidade de reestruturar nossa sociedade como um todo. Para alcançar tais objetivos, é crucial que os profissionais da saúde dediquem uma atenção maior a essa área, promovendo pesquisas e intervenções que visem o cuidado da saúde mental. Superar a concepção higienista da saúde, que enxerga o ser humano apenas sob uma perspectiva física e biológica, é essencial. É preciso compreender que somos seres complexos, cuja saúde abrange não apenas o aspecto físico, mas também o psicológico e social. Dessa forma, é necessário promover uma abordagem integral, que considere todas essas dimensões interconectadas.

Além disso, é importante ressaltar a urgência de um trabalho conjunto e colaborativo entre profissionais de diversas áreas, visando à construção de políticas públicas efetivas. Essas políticas devem ser voltadas para a promoção da saúde mental, visando à prevenção de doenças e ao fornecimento de recursos e suporte adequados à população. Para que todas essas transformações se concretizem, é fundamental uma mudança de mentalidade e uma maior conscientização por parte da sociedade como um todo. A luta contra estigmas e preconceitos relacionados à saúde mental é fundamental para que as pessoas se sintam encorajadas a buscar ajuda e apoio quando necessário.

É necessário que a saúde mental não pode ser dissociada dos aspectos biopsicossociais e exige uma abordagem ampla e integrada. É preciso reconhecer que o bem-estar mental é um direito de todos os indivíduos e que a sua promoção requer esforços conjuntos, desde a esfera individual até a coletiva. A partir disso, poderemos construir uma sociedade mais saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista de Psicologia**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 123-145, 2021.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges; RODRIGUES, Jeferson. Mental Health: Focusing On Health Professionals. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 73, n. 1, p. 1-2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl01>. Acesso em: 03 jun. 2023.

GAMA, Carlos Alberto Pegolo da; CAMPOS, Rosana Teresa Onocko; FERRER, Ana Luiza. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 69-84, mar. 2014.

ZANELLO, Valeska; SILVA, René Marc Costa. Saúde mental, gênero e violência estrutural. **Rev bioética**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 267-279, 2012.