



OS DESAFIOS EMERGENTES NA SAÚDE MENTAL: CONECTANDO MENTE, CORPO E COMUNIDADE

SIMONE SOUZA DE FREITAS; MARIA DO AMPARO FERREIRA SANTOS E SILVA;
RAQUEL DE ALMEIDA DA SILVA; JOÃO CRISTOVÃO DE MELO NETO; CRISTIANE
RODRIGUES DA SILVA MACHADO

RESUMO

Introdução: Os transtornos de ansiedade e depressão são os mais comuns, afetando mais de 264 milhões e 300 milhões de pessoas globalmente, respectivamente. Além disso, outras condições como transtornos de humor, esquizofrenia, transtornos de uso de substâncias e transtornos alimentares também contribuem para a carga global de doenças relacionadas à saúde mental. Nesse sentido, o corpo é influenciado pela mente, e a mente pelos processos químicos e hormonais do corpo. Se o indivíduo cuidar bem do corpo, a mente se beneficiará. **Objetivo:** investigar na literatura a eficácia de uma abordagem integrativa que combina métodos terapêuticos médicos, psicológicos e sociais no tratamento de problemas de saúde mental, visando proporcionar uma intervenção holística e abrangente para melhorar o bem-estar mental e a qualidade de vida dos indivíduos afetados por essas condições. **Metodo:** O presente estudo foi do tipo revisão integrativa de literatura. A elaboração da pesquisa teve como embasamento a estratégia PICO (P: População, I: Intervenção, C: Controle, O: Resultados), sendo construída através das seguintes fases: formulação da pergunta clínica relevante, levantamento bibliográfico, seleção e análise crítica dos estudos selecionados, discussão dos resultados e apresentação do produto final. **Resultado:** Foi observado que a eficácia da reflexão facilitada por meio do feedback da rede revela-se como uma abordagem promissora para enfrentar os desafios emergentes na saúde mental, permitindo uma conexão mais profunda entre mente, corpo e comunidade. As discussões proporcionaram uma oportunidade valiosa para os serviços se identificarem como uma rede, entendendo a importância de trabalharem em conjunto e colaborarem para enfrentar os desafios comuns. **Conclusão:** A abordagem de conexão mente, corpo e comunidade mostrou-se promissora para abordar não apenas os desafios tradicionais em saúde mental, mas também questões emergentes exacerbadas pelas mudanças sociais e pelos impactos da pandemia

Palavras-chave: Saúde Mental; Transtornos Mentais; Integralidade em Saúde; Comunidade; Atenção Primária à Saúde.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2020), saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental, emocional e social, e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade (OMS, 2020).” Nesse sentido, o corpo é influenciado pela mente, e a mente pelos processos químicos e hormonais do corpo. Se o indivíduo cuidar bem do corpo, a mente se beneficiará (ACIOLE, 2021). E à medida que a mente se beneficia, o indivíduo estará mais preparado para cuidar do corpo (LLANDE, 2021). Assim, entende-se que a saúde

mental é um componente crucial da saúde geral de uma pessoa, afetando sua capacidade de lidar com o estresse, tomar decisões, interagir socialmente e alcançar o bem-estar emocional (ASSIS, 2020). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), estima-se que cerca de 1 em cada 4 pessoas no mundo sofrerá com problemas de saúde mental em algum momento de suas vidas. Os transtornos de ansiedade e depressão são os mais comuns, afetando mais de 264 milhões e 300 milhões de pessoas globalmente, respectivamente (OMS, 2020). Além disso, outras condições como transtornos de humor, esquizofrenia, transtornos de uso de substâncias e transtornos alimentares também contribuem para a carga global de doenças relacionadas à saúde mental (HAYDU, 2020). No Brasil, assim como em muitos outros países, os problemas de saúde mental também têm se tornado uma preocupação significativa (RODRIGUES, 2021). Estimativas apontam que cerca de 23 milhões de brasileiros sofrem com algum tipo de transtorno mental, o que representa aproximadamente 12% da população do país (SLOMP JÚNIOR, 2022). A depressão e a ansiedade estão entre as condições mais comuns no Brasil. Neste contexto, é vital explorar as questões emergentes relacionadas à saúde mental e adotar abordagens inovadoras e abrangentes para garantir que a mente, o corpo e a comunidade sejam conectados em um esforço conjunto para o bem-estar mental (MORAES, 2021). Os fatores que podem estar relacionado com a prevalência dos problemas mentais na sociedade podem estar ligados ao ambiente de trabalho moderno como a sobrecarga de trabalho, pressão por metas e prazos, ambientes competitivos, falta de autonomia, assédio moral e longas horas de trabalho podem levar ao estresse crônico e à exaustão emocional (SOCCOL, 2021). O estresse prolongado no trabalho pode desencadear ou agravar transtornos de ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental (SOUZA, 2021). Assim como, as questões sociais, como desigualdade econômica, discriminação, exclusão social, violência e bullying, também têm um impacto significativo na saúde mental das pessoas (HAYDU, 2020). A falta de suporte social adequado pode levar ao isolamento emocional e à sensação de solidão, o que pode afetar negativamente o bem-estar mental (RODRIGUES, 2021). Como, o isolamento social pode ser tanto uma causa quanto uma consequência de problemas de saúde mental (ASSIS, 2020). Além disso, a pressão social para atender a padrões de beleza, sucesso ou comportamento pode gerar ansiedade e baixa autoestima (ACIOLE, 2021). Da mesma forma que, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e o acesso constante às mídias sociais podem contribuir para o isolamento social e afetar a qualidade do sono (SOCCOL, 2021). Além disso, a comparação constante com os outros nas redes sociais pode levar a sentimentos de inadequação e ansiedade (LLANDE, 2021). O estilo de vida moderno, muitas vezes acelerado e individualista, pode levar as pessoas a se afastarem de suas redes de apoio, e dificultar a busca por ajuda (HAYDU, 2020). Nesse cenário, a combinação de abordagens médicas, psicológicas e sociais é chamada de "abordagem bio-psico-social" e é cada vez mais reconhecida como uma forma eficaz de tratamento em saúde mental (RODRIGUES, 2021). Essa abordagem leva em consideração a complexidade dos fatores que influenciam a saúde mental de uma pessoa e busca tratar a pessoa como um todo, levando em conta não apenas os aspectos biológicos, mas também os aspectos psicológicos e sociais de sua vida (SOUZA, 2021). Desse modo, o objetivo deste estudo foi investigar na literatura a eficácia de uma abordagem integrativa que combina métodos terapêuticos médicos, psicológicos e sociais no tratamento de problemas de saúde mental, visando proporcionar uma intervenção holística e abrangente para melhorar o bem-estar mental e a qualidade de vida dos indivíduos afetados por essas condições.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi do tipo revisão integrativa de literatura. A elaboração da pesquisa teve como embasamento a estratégia PICO (P: População, I: Intervenção, C:

Controle, O: Resultados), sendo construída através das seguintes fases: formulação da pergunta clínica relevante, levantamento bibliográfico, seleção e análise crítica dos estudos selecionados, discussão dos resultados e apresentação do produto final. A realização da busca ativa nas bases de dados transcorreu a partir da utilização de palavras chaves, selecionadas de acordo com a classificação dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) de maneira intercalada: “Saúde Mental”, “Transtornos Mentais”, “Integralidade em Saúde”, “Comunidade” e “Atenção Primária à Saúde”. O cruzamento entre os descritores foi efetuado com o uso do operador booleano AND. A seleção dos artigos ocorreu através dos critérios de exclusão e inclusão.

Como critério de inclusão artigos publicados entre os anos de 2020 a 2022, nos idiomas inglês e português que atendessem em sua discussão concordância com a temática explorada e a pergunta norteadora. O critério de exclusão foi aplicado para teses de doutorados, dissertações, artigos pagos e trabalhos que não estavam na íntegra. A busca pelos artigos ocorreu através das bases de dados da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e na base de dados Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Após a seleção das evidências científicas, foi aplicado um instrumento para avaliação dos dados, o qual foi registrado as seguintes informações dos artigos científicos: ano de publicação, título, autores, objetivos, e principais resultados. Para realizar a análise e a interpretação dos dados houve a elaboração de uma tabela no Microsoft Word® 2016, visando o gerenciamento das informações coletadas. O presente estudo não foi submetido ao comitê de ética, devido a estratégia de estudo desenvolvido, atendendo aos requisitos das normas da Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde de 07 de abril de 2016.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 02 artigos incluídos na revisão integrativa todos foram publicados no ano de 2022 em periódicos do Brasil. Foi identificado na revisão integrativa contribuições nessa perspectiva no contexto da saúde mental. Evidencia-se que intervenções voltadas à prevenção, operacionalizadas em grupos reduzem sintomas depressivos e proporciona melhor qualidade psicológica aos indivíduos. Considera-se potente abordagens no cuidado em grupo, com centralidade na promoção da saúde e saúde mental na comunidade. Ressalta-se que estratégias nessa direção, valorizam a essência humana, promove escuta, compreensão, fortalecimento de vínculos e laços afetivos entre as pessoas da comunidade e os profissionais de saúde. Dentre as estratégias psicossociais, encontram-se os Grupo de Convivência. Caracteriza-se por atividades de lazer desenvolvidas em grupo, sendo estas, brincadeiras, danças, atividades manuais e passeios externos, que produzem satisfação dos participantes do grupo, decorrentes principalmente dos afetos gerados nesse processo. Denota-se ainda, a autonomia na escolha do que querem aprender, com foco no protagonismo dos participantes, acrescenta-se, que participar do grupo nos momentos de lazer, favorece a socialização, o encontro e interação com diferentes pessoas, estreitamento de vínculos, rompendo com o isolamento social. Segundo Llande et al (2021), para abordar esses desafios emergentes, os rupo de Convivência no processo de promoção da saúde mental, revelou-se como um grande atributo, que atribuem melhoras a saúde global. No mesmo sentido, Moraes e colaboradores (2021), evidenciam que a promoção da saúde é fundamental à qualidade de vida e determinantes comportamentais da população, com vista a saúde mental e bem-estar. Já Rodrigues et al (2021) aponta para a potência desses espaços como dispositivo de desinstitucionalização, favorecendo o desenvolvimento psicossocial. Assim como, reforça-se a potência da APS e seu amplo escopo de atuação, considerando as necessidades do território, sendo essencial para aumentar a conscientização e reduzir o estigma em torno da saúde mental. Foi observado que a eficácia da reflexão facilitada por meio do feedback da rede revela-se como uma abordagem promissora

para enfrentar os desafios emergentes na saúde mental, permitindo uma conexão mais profunda entre mente, corpo e comunidade. As discussões proporcionaram uma oportunidade valiosa para os serviços se identificarem como uma rede, entendendo a importância de trabalharem em conjunto e colaborarem para enfrentar os desafios comuns. Essa identificação como uma rede é um primeiro passo crucial para criar uma sinergia entre os diferentes recursos disponíveis na comunidade, permitindo que os serviços de saúde mental sejam mais eficientes e eficazes. Além disso, ao se verem como uma rede, os serviços locais puderam iniciar movimentos de comunicação e referência entre si, facilitando a troca de informações e melhores práticas. Essa comunicação eficaz é essencial para a coordenação do atendimento ao paciente, garantindo que os indivíduos recebam o suporte adequado em todos os aspectos de sua saúde mental e física. Ao enfrentar questões como conflitos de interesses dos serviços e conflitos de papéis, a reflexão facilitada pelo feedback da rede permitiu que os profissionais da saúde mental desenvolvessem uma compreensão mais profunda das complexidades envolvidas na prestação de serviços integrados. Isso pode levar a uma maior conscientização sobre as necessidades dos pacientes e a busca de soluções mais abrangentes e adaptadas a cada caso específico. Ao conectar mente, corpo e comunidade, essa abordagem holística na saúde mental se torna mais efetiva em abordar os desafios emergentes, incluindo aqueles exacerbados pelas demandas da vida moderna, estresse, isolamento social e problemas de saúde física. Através da colaboração entre serviços, comunidades e indivíduos, é possível criar uma rede de apoio resiliente, que ofereça cuidados de longo prazo e intervenções preventivas, garantindo o bem-estar mental da população de forma mais abrangente e sustentável.

4 CONCLUSÃO

A conclusão deste estudo destaca a importância da reflexão facilitada por meio do feedback da rede como uma abordagem eficaz para enfrentar os desafios emergentes na saúde mental e fortalecer a conexão entre mente, corpo e comunidade. Ao longo do estudo, foram identificadas várias questões significativas, incluindo conflitos de interesses dos serviços e conflitos de papéis, que enfatizaram a necessidade de uma abordagem integrada e holística no cuidado em saúde mental. Além disso, a abordagem de conexão mente, corpo e comunidade mostrou-se promissora para abordar não apenas os desafios tradicionais em saúde mental, mas também questões emergentes exacerbadas pelas mudanças sociais e pelos impactos da pandemia. Ao promover uma compreensão mais profunda das complexidades envolvidas no cuidado integrado, os profissionais de saúde mental podem desenvolver soluções mais abrangentes e adaptadas às necessidades específicas de cada indivíduo. Essas abordagens tem o potencial de melhorar significativamente o bem-estar mental da população, impactando positivamente a qualidade de vida e a resiliência da comunidade como um todo.

REFERÊNCIAS

- ACIOLE, D. C. A. M.; SILVA, J. **Concepções e itinerários terapêuticos de pessoas em sofrimento psíquico em contextos quilombolas**. Psicologia & Sociedade, v. 33, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/4kPp65LGnsVTMKHrqPR7WtG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 de jul. de 2023
- ASSIS, J. T.; CONCEIÇÃO, M. I. G. **Compreensão de sentidos atribuídos à Ayahuasca: percursos terapêuticos do uso ritualístico**. Revista da Abordagem Gestáltica, v. 26, n. 2, p. 162-174, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672020000200005.

Acesso em: 12 de jul. de 2023

HAYDU, M. et al. **Therapeutic itineraries of Congolese refugees in the city of São Paulo.** Global Public Health, v. 15, n. 6, p. 840-851, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31971086/>. Acesso em: 12 de jul. de 2023

LLANDE, N. I. S. **Relación entre violencia y depresión em mujeres migrantes a través de las experiencias em los servicios de atención.** Salud Colectiva, v. 17, p. 1-13, 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652021000103054&lang=pt. Acesso em: 12 de jul. de 2023

MORAES, P. H.; ZAMBENEDETTI, G. **As Tecnologias Relacionais e a Produção de Itinerários Terapêuticos em Saúde Mental.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 21, n. 3, p. 908-928, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1359078>. Acesso em: 12 de jul. de 2023

RODRIGUES, J. C. et al. **Um resgate de si: itinerário terapêutico de um caso de adoecimentomental relacionado ao trabalho.** Caderno Psicologia Social do Trabalho, v. 24, n. 2, p. 217-233, 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpst/v24n2/v24n2a05.pdf>. Acesso em: 12 de jul. de 2023

SLOMP JÚNIOR, H.; FRANCO, T. B.; MERHY, E. E. **Projeto Terapêutico Singular como dispositivo para o cuidado compartilhado.** Porto Alegre: Editora Rede Unida, 2022. p. 222.

SOCCOL, K. L.S.; TISOTT, Z.L.; SANTOS, N. O. **Itinerário Terapêutico e Assistência à Saúde de Usuários de Drogas na Rede de Atenção Psicossocial.** Revista online de pesquisa -Cuidado é fundamental, v. 13, p. 1626-1632, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1293227>. Acesso em: 12 de jul. de 2023

SOUZA, D. B. C.; SILVA, D. M. F.; JORGE, M. S. B. **Cogestão e saúde mental: revisão integrativa sobre os saberes e práticas compartilhadas na rede de saúde.** Research, Society and Development, v. 10, n. 13, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21280/18815>. Acesso em: 12 de jul. de 2023

World Health Organization. Mental Health ATLAS 2020. (2021)