

Fatores de Risco para a Saúde Mental

Manual do Tutor



Fatores de Risco para a Saúde Mental

As doenças mentais são cada vez mais reconhecidas como crônicas e incapacitantes, pertencendo a um grupo de doenças médicas graves que incluem as doenças cardíacas, o cancro e a diabetes. O relatório *Global Burden of Disease* revelou que as doenças neuropsiquiátricas são responsáveis por um quarto de todos os anos de vida de incapacidade. Além disso, o encargo das doenças mentais é provavelmente subestimado, devido a uma avaliação incompleta da ligação entre a doença mental e outras condições de saúde. Há várias condições de saúde que aumentam o risco de perturbações mentais e a comorbidade, o que complica a procura de ajuda, o diagnóstico e o tratamento, podendo também afetar o prognóstico. Um fator de risco frequentemente subestimado para a saúde mental tem a ver com a exposição a condições perinatais ou nutricionais maternas, assim como a exposição a stress precoce.



O QUE INFLUENCIA A SAÚDE MENTAL SEGUNDO A OMS

Determinantes da saúde mental e bem-estar

Uma definição comumente usada de saúde mental é "... um estado de bem-estar no qual o indivíduo exprime o seu próprio potencial, é capaz de lidar com o stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e dar um contributo para a sua comunidade".

A referência a esta definição mostra que o bem-estar mental ou psicológico é influenciado não só pelas características ou atributos individuais, mas também pelas circunstâncias socioeconómicas em que as pessoas se encontram e pelo contexto mais amplo em que vivem.

Atributos individuais e comportamentos

Relacionam-se com a capacidade inata e aprendida de uma pessoa para lidar com os pensamentos e sentimentos e para se controlar na vida diária ("inteligência emocional"), bem como com a capacidade de lidar com o mundo social à sua volta, participando em atividades sociais, assumindo responsabilidades ou respeitando as opiniões dos outros ("inteligência social"). O estado de saúde mental de um indivíduo também pode ser

influenciado por fatores genéticos e biológicos, ou seja, determinantes com os quais as pessoas nascem ou dos quais são dotadas, incluindo anomalias cromossômicas (por exemplo, síndrome de Down) e incapacidade intelectual causada pela exposição pré-natal ao álcool ou privação de oxigênio à nascença.

Circunstâncias sociais e económicas

A capacidade de um indivíduo se desenvolver e crescer está dependente das circunstâncias sociais e económicas. O ambiente sociocultural e geopolítico mais amplo em que as pessoas vivem pode também afetar o estado de saúde mental de um indivíduo, família ou comunidade, sendo profundamente influenciado pelo ambiente social circundante (incluindo a oportunidade de envolver-se positivamente com familiares, amigos ou colegas e de sustentar-se economicamente e à sua família) e também pelas circunstâncias socioeconómicas em que se encontram. As oportunidades restritas ou perdas de obter educação e dinheiro são fatores socioeconómicos particularmente relevantes.



Fatores ambientais

O ambiente sociocultural e geopolítico mais amplo em que se vive pode também afetar o estado de saúde mental de um indivíduo, família ou comunidade, incluindo os níveis de acesso a bens e serviços básicos (água, serviços essenciais de saúde, cumprimento da lei) e a exposição a crenças, atitudes ou práticas culturais predominantes, assim como a políticas económicas a nível nacional; por exemplo, espera-se que a uma crise financeira global tenha consequências significativas para a saúde mental, incluindo o aumento das taxas de suicídio e o uso nocivo de bebidas alcoólicas. A discriminação, a desigualdade social ou de género e os conflitos são exemplos de determinantes estruturais desfavoráveis ao bem-estar mental.

RISCOS PARA A SAÚDE MENTAL

Primeira infância e infância

Há um sólido conjunto de evidências que mostram a importância do apego dos recém-nascidos às suas mães ou a outro cuidador primário para o desenvolvimento social e emocional subsequente.

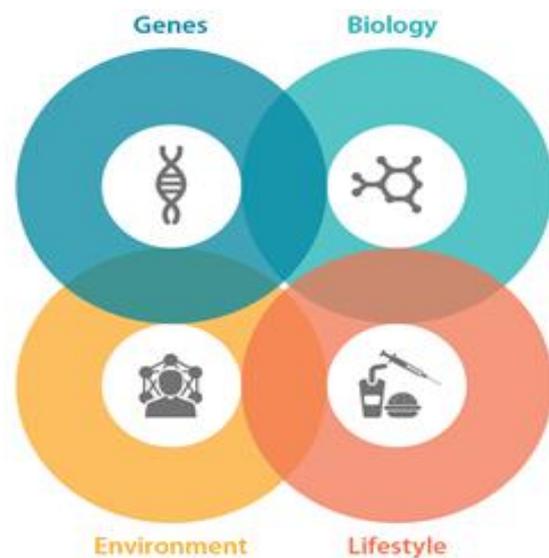
A separação do cuidador primário - devido, por exemplo, à ausência ou rejeição dos pais - leva à ansiedade, stress e insegurança. Os pais que têm dificuldades em criar laços, capacidades limitadas ou demonstram atitudes negativas colocam os seus filhos em maior risco de exposição ao stress e a problemas comportamentais. Outros riscos importantes para o físico são: maus-tratos, desnutrição e doenças infecciosas ou parasitárias.

Infância

As experiências negativas dentro de casa ou na escola - devido a conflitos familiares ou *bullying* em parques infantis, por exemplo - têm um efeito prejudicial sobre o desenvolvimento das competências cognitivas e emocionais fundamentais.

O apoio dos pais, uma vida familiar segura e um ambiente de aprendizagem positivo nas escolas são fatores-chave de proteção na construção do bem-estar mental nesta fase da vida. Os riscos para a saúde mental incluem violência ou conflito familiar, eventos negativos na vida

e um baixo sentimento de ligação à escola ou a outros ambientes de aprendizagem.



Adolescência

A adolescência é também o período em que é mais provável que o distúrbio mental se desenvolva ou se torne aparente. As experiências adversas, doenças ou ambientes que afetam o bem-estar mental das crianças mais novas aplica-se igualmente aos adolescentes.

O uso de tabaco/álcool/drogas é um desses riscos, o que normalmente ocorre durante a adolescência. O uso destas substâncias é particularmente perigoso e prejudicial para os adolescentes, porque o cérebro e o corpo ainda estão a desenvolver-se nesta idade. Os adolescentes são também suscetíveis à pressão dos pares e, cada vez mais, à influência dos meios de comunicação social, que podem encorajar o uso destas substâncias. Além desses riscos para a saúde, o uso destas substâncias na

adolescência está ligado a resultados educacionais mais baixos, a comportamentos sexuais mais arriscados e ao aumento da violência.

Idade adulta

Uma das escolhas mais críticas da vida adulta diz respeito ao "equilíbrio entre a vida profissional e familiar"; em termos económicos, a distribuição do tempo entre a produção (paga ou não) e o consumo (incluindo o tempo de lazer com a família e amigos). O stress e a ansiedade são uma consequência frequente para as pessoas que passam demasiado tempo a trabalhar, a cuidar dos outros ou a trabalhar num ambiente difícil/inseguro, como é o caso das pessoas capazes e dispostas a trabalhar, mas incapazes de o fazer devido a circunstâncias socioeconómicas adversas.



Outros riscos que afetam qualquer faixa etária

Além dos riscos que tipicamente se apresentam ou se manifestam em diferentes fases da vida, há outras ameaças potenciais à saúde mental que podem ter impacto sobre as pessoas em

qualquer idade ou etapa da vida, dependendo do contexto sociocultural e geopolítico mais amplo no qual nascem e/ou onde se integram. Considerando que mesmo as características sociodemográficas mais básicas dos indivíduos são estruturadas por normas ou costumes sociais, o sexo, grupo étnico ou local de residência de uma pessoa podem influenciar as suas probabilidades de desenvolver uma doença mental.

O racismo ou a discriminação de um determinado grupo social, por exemplo, aumenta a exposição desse grupo à exclusão social e às adversidades económicas, colocando-o, assim, em maior risco de stress, ansiedade e outros transtornos mentais comuns. Os distúrbios provocados pelo uso de substâncias são mais comuns entre os homens, influenciados em parte, novamente, pelas atitudes ou normas sociais.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENŤAŤA ZA
OSVAZOVANIE
ODRASLÍH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095