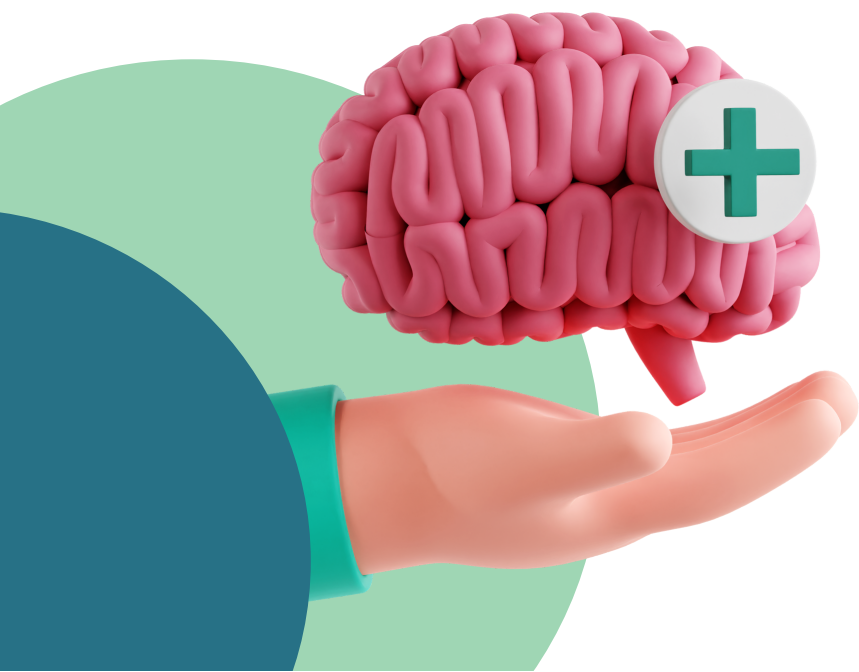


Cartilha em saúde mental voltada para a percepção do ACS



SUMÁRIO

Apresentação.....	2
Por que esta cartilha?.....	3
O que é saúde e saúde mental?.....	4
Papel do ACS na identificação de pacientes.....	5
O que é ansiedade?.....	6
Sinais e sintomas mais comuns.....	7
O que é depressão?.....	8
Sinais e sintomas mais comuns da depressão.....	9
Como se comunicar com uma pessoa com transtornos mentais.....	10
Para Rastreio.....	13
REFERÊNCIAS	



APRESENTAÇÃO

A FACULDADE PARAÍSO ARARIPINA (FAP), por meio da disciplina Interação e Ensino em Saúde na Comunidade (IESC) em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Araripina, designou acadêmicos de medicina para as Unidades Básica de Saúde da cidade, os quais sob orientação da Enfermeira devem promover uma intervenção em saúde mental na realidade local.

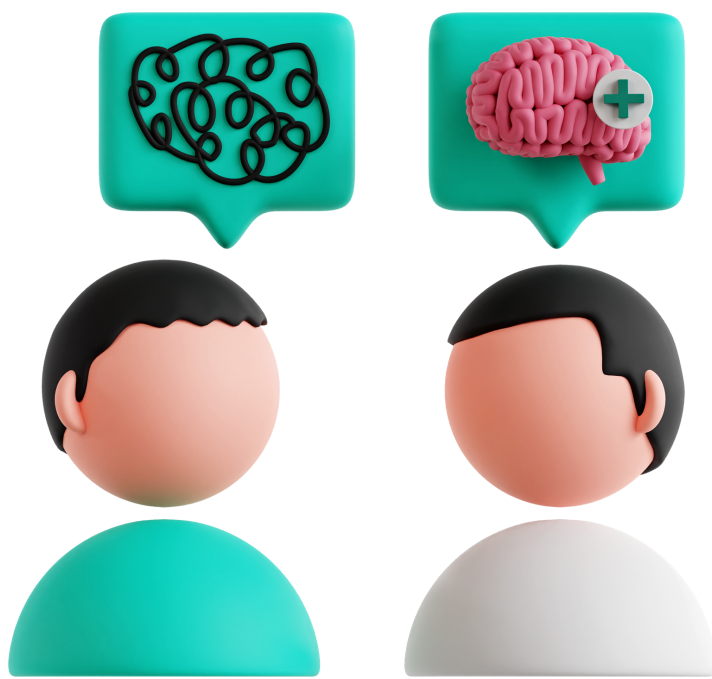
O grupo constituído por Maria Luisa Isaque Figueiredo, Miguel Valentim Rodrigues, e Mariana Lara Pompeu Mudo Ferreira, sob orientação da Enfermeira Camila Sampaio e a da professora Sarah Mourão, tem a imensa satisfação em compartilhar com todos os Agentes Comunitários de Saúde da UBS Santa Bárbara a Cartilha em Saúde Mental voltada para a visão do ACS.

Este instrumento servirá como referência norteadora de ações relativas ao cuidado, à prevenção e à promoção da saúde mental da população abrangida pela Unidade Básica de Saúde supracitada. É uma cartilha com intuito de orientar acerca dos procedimentos que deverão ser adotados pelo apoiador, ao identificar sofrimento mental e emocional de cidadãos, durante a busca ativa na comunidade.

POR QUE ESTA CARTILHA?

Com o avanço da ESF- Estratégia em Saúde da Família, as Redes de Atenção à Saúde (RAS) foram implementadas junto com a Política de Saúde Mental, observando que a sociedade demanda cuidados voltados à prevenção psíquica. Posto isto, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2015, o número de pessoas com depressão aumentou em 18% entre os anos de 2005 e 2015. Em países com todos os tipos de renda, pessoas com depressão constantemente não são diagnosticadas corretamente.

Os dados apresentados reiteram a necessidade de compreender essas situações para planejar intervenções, e elaborar instrumentos que sejam resolutivos na realidade local. Assim, a elaboração da cartilha com intenção de fornecer caminhos à área da saúde, de maneira a contribuir na qualidade de vida dos cidadãos e da comunidade em geral.



O QUE É SAÚDE E SAÚDE MENTAL?

A Organização Mundial de Saúde definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social não apenas a ausência de doença”, de modo que esse conceito nos leva a ponderar o quanto a saúde segue uma linha tênue e depende de muitas situações que podem desencadear sofrimentos e ou adoecimentos.

Assim, com essa ampliação do que é saúde, a saúde mental se configura como um estado, no qual é essencial olhar o sujeito como um ser integral, em que mente, corpo e ambiente necessitam de concordância, tendo em vista as necessidades do indivíduo. Confirmando o que é referido pela OMS como saúde mental, sendo um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para a comunidade.

É de suma importância, quando em se tratando de assistência em saúde mental, na Atenção Básica as ações são desenvolvidas em um território conhecido, possibilitando aos profissionais de Saúde proximidade para conhecer a história de vida das pessoas e de seus vínculos com a comunidade. Desse modo, intervir junto aos indivíduos em sofrimento psíquico é um desafio, pois a loucura é marcada por estigmas, o que sugere conhecer as concepções dos profissionais envolvidos no cuidado desses sujeitos.

PAPEL DO ACS NA IDENTIFICAÇÃO DE PACIENTES

Existe uma ampla necessidade de parcerias entre a atenção básica em saúde e saúde mental, uma vez que existem muitas pessoas acometidas por problemas mentais. Diante desse cenário desafiador, **é válido ressaltar a importância da atuação do Agente Comunitário de Saúde (ACS)** na identificação de indivíduos com esse tipo de problemas, visto que são eles que convivem com a realidade e as práticas do bairro onde residem e trabalham. Logo, se faz conveniente e necessário que o ACS realize uma troca entre os conhecimentos populares e os científicos. (BRASIL, 2014).

Além disso, diante do número de casos que podem ser observados nos âmbitos mundiais e nacionais, do direito a proteção e a saúde das pessoas acometidas por transtornos mentais pelo artigo 1º da Lei nº 10.216 da constituição e pela **responsabilidade dos profissionais de saúde em cuidar de pessoas com a saúde mental acometida**, a demanda por ações e envolvimento nos problemas naturais à vida que podem estar relacionados com escuta da população por parte dos ACS se faz necessária, através de ações educacionais e sociais.



O QUE É ANSIEDADE?



A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações de estresse, perigo ou incerteza. É uma emoção que todos nós experimentamos em algum momento da vida. A ansiedade é caracterizada por sentimentos de **preocupação, nervosismo, apreensão e tensão**. No entanto, a ansiedade pode se tornar um problema quando é intensa, persistente e interfere significativamente na vida cotidiana.

Os fatores que contribuem para a ansiedade incluem predisposição genética, eventos traumáticos, desequilíbrios químicos no cérebro e estresse crônico.

É importante lembrar que a ansiedade, quando controlada, pode ser uma emoção útil que nos ajuda a lidar com desafios e perigos. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva e debilitante, é importante buscar ajuda profissional para aprender a gerenciá-la de maneira saudável.

Sintomas Físicos

- Coração acelerado ou dores no peito;
- Sudorese excessiva;
- Dificuldade respiratória;
- Tremores nas mãos ou em outras partes;
- Sensação de fraqueza ou cansaço;
- Boca seca;
- Mãos e pés frios;
- Náusea, diarreia, e desconforto estomacal;
- Tensão muscular;

ATENÇÃO!

Exagero na dimensão dos problemas;

Preocupação Excessiva;

Diminuição da produtividade;

Insônia.



Sintomas Psicológicos

- Excesso de preocupação e medos irracionais;
- Distúrbios alimentares;
- Insônia;
- Inquietação constante;
- Dificuldade de concentração;
- Pensamento acelerado;

O QUE É DEPRESSÃO?

A depressão é um transtorno mental comum que afeta o humor, os pensamentos e o comportamento de uma pessoa. Ela vai muito além do sentimento ocasional de tristeza ou melancolia que todos experimentam em algum momento da vida. Ela é caracterizada por uma **tristeza profunda e persistente, perda de interesse ou prazer** em atividades que costumavam ser agradáveis e uma série de sintomas físicos e emocionais que afetam negativamente a qualidade de vida.

Além disso, pode variar de leve a grave e pode ser causada por uma combinação de fatores, incluindo predisposição, genética, desequilíbrios químicos no cérebro, eventos estressantes da vida, doenças médicas e outros.



Alerta para os sintomas!

- Irritabilidade, ansiedade e angústia;
- Desânimo e cansaço fácil;
- Diminuição ou incapacidade de sentir prazer ou alegria;
- Falta de motivação ou apatia;
- Sentimento de medo, desespero, e desamparo;
- Pessimismo;
- Ideias frequentes e desproporcionais de culpa;
- Raciocínio mais lento e esquecimento;
- Diminuição do desempenho sexual;
- Perda ou aumento do apetite e mudança no peso;
- Insônia;
- Sensação de inutilidade;
- Choro fácil;
- Pensamento suicida;

COMO SE COMUNICAR COM UMA PESSOA COM TRANSTORNOS MENTAIS

Na maioria dos casos, os indivíduos com problemas mentais não demonstram claramente que estão passando por algum problema, geralmente se expressam de maneira que indica que não está tudo bem, aí vão algumas dicas para se comunicar melhor com esses pacientes:

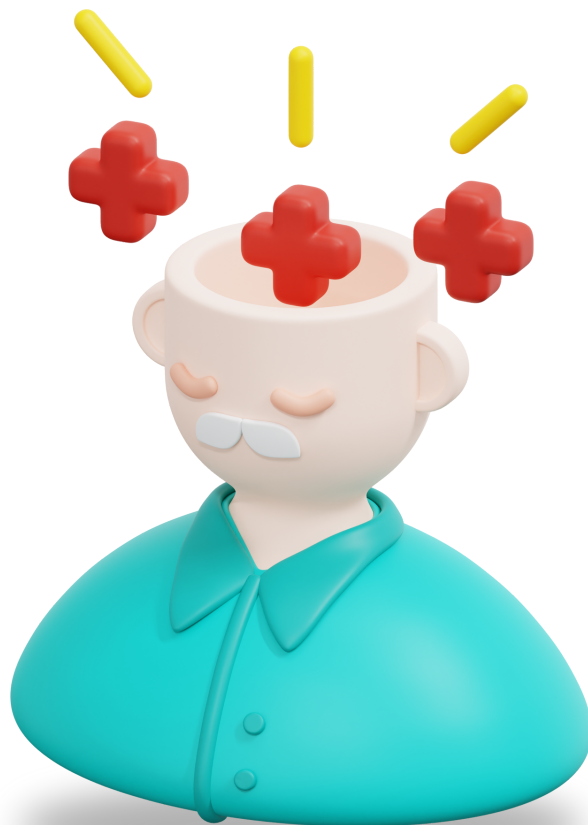
- Achar um lugar adequado em que se possa ter uma conversa tranquila;
- Demonstrar interesse e preocupação com os sentimentos da pessoa;
- Demonstrar respeito e empatia (saber se colocar no lugar);
- Demonstrar preocupação, honestidade e cuidado;
- Olhar nos olhos da pessoa, e usar uma linguagem não verbal que indique respeito (exemplo: balançar a cabeça em afirmação);
- Reserve um tempo necessário para que possa dar a atenção necessária;

Também existem as atitudes que devem ser evitadas quando estiver frente a um paciente com a saúde mental acometida, são exemplos:

- Interromper a pessoa;
- Demonstrar que ficou impressionado com a conversa;
- Ser indiscreto ou invasivo;
- Tentar impor crenças religiosas pessoais;
- Tratar a pessoa com inferioridade;

Além disso, existem algumas comportamentos e falas que merecem atenção, podem ser exemplos:

- A pessoa que tem vontade de dormir e não acordar mais;
- A pessoa que se enxerga como um peso para as outras pessoas;
- A pessoas que relata não ter mais razão para viver;
- A pessoa tem planejamentos de por fim na vida;
- A pessoa tem histórico de tentativas anteriores de suicídio;



Para rastreio!



RASTREIO ANSIEDADE

- *Ansiedade excessiva e preocupação quase todos os dias por pelo menos 6 meses.*
- *Não consegue controlar a preocupação.*
- *Inquietação/sensação ruim ou nervosismo?*
- *Sente-se cansado facilmente?*
- *Dificuldade de concentração ou sensação de “branco na mente”?*
- *Irritabilidade?*
- *Tensão muscular?*
- *Alteração no sono?*
- *A ansiedade, preocupação ou os sintomas causam sofrimento ou prejuízo social / ocupacional?*
- *Sensação está relacionada ao uso de álcool, drogas ou medicamentos?*

*Marcar ao lado o que o paciente apresenta.

** Para interpretar devem estar marcados no mínimo 7 quadros.

RASTREIO DEPRESSÃO

- Humor deprimido?*
- Perda de prazer/interesse?*
- Alteração do peso, ou apetite, sem causa aparente?
- Alteração no sono?
- Agitação ou lentidão motora?
- Cansaço/fadiga?
- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva na maior parte dos dias?
- Diminuição da concentração/dificuldade para pensar ou tomar decisões?
- Pensamentos recorrentes de morte ou ideação suicida com ou sem planejamento?
- Os sintomas causam prejuízos sociais/profissionais?

*Está associado ao uso de álcool, drogas ou medicações?**

**Devem estar presentes um ou os dois.*

***Caso esteja marcado, estará fugindo dos critérios de diagnóstico de depressão.*

- Para a interpretação, deverão estar marcados no mínimo 7 quadros.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Instituto federal da Paraíba: reitoria. Cartilha sobre saúde mental. João Pessoa: IFPB, 2019.

Advocacia-geral da União. Cartilha de orientações de Atenção à Saúde Mental. Brasil, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica: Saúde Mental. Brasília – DF, 2013.

SANTOS, G. A.; NUNES, M. DE O. O cuidado em saúde mental pelos agentes comunitários de saúde: o que aprendem em seu cotidiano de trabalho? *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 24, n. 1, p. 105–125, mar. 2014.

PARAVENTI, Felipe. Manual de psiquiatria clínica / Felipe Paraventi, Ana Cristina Chaves. –1. ed. –Rio de Janeiro: Roca, 2016.

SADOCK, Benjamin J. Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. –11. ed. –Porto Alegre: Artmed, 2017.