



Apoiar um ente querido na recuperação de uma condição de saúde mental



O suicídio é um fenômeno global que afeta pessoas em todas as regiões do mundo. Na verdade, é uma das principais causas de morte em todo o mundo e é responsável por cerca de uma em cada 100 mortes.¹ E, para cada suicídio, há mais de 20 tentativas de suicídio.²

Os distúrbios de saúde mental geralmente estão ligados a pensamentos suicidas ou tentativas de suicídio de uma pessoa. Globalmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 280 milhões de pessoas de todas as idades têm depressão, que é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e um distúrbio que pode levar ao suicídio.³ Depressão e ansiedade (também um risco de suicídio) aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia.⁴

Mas, embora quase um bilhão de pessoas em todo o mundo tenham uma condição de saúde mental, buscar e receber atendimento geralmente representa um obstáculo significativo.⁵ Globalmente, relativamente poucas pessoas têm acesso a serviços de saúde mental de qualidade, por exemplo:

- As lacunas na cobertura de serviços para depressão são amplas em todos os países. Mesmo em países de alta renda, apenas um terço das pessoas com depressão recebem cuidados formais de saúde mental, e estima-se que o tratamento minimamente adequado para depressão varie de 23% em países de alta renda a 3% em países de baixa renda e países de média-baixa renda.⁶
- Dentre as pessoas com psicose em todo o mundo, 71% não recebem serviços de saúde mental.⁷
- Em países de baixa renda e de renda média, mais de 75% das pessoas com transtornos mentais e de uso de substâncias não recebem tratamento para sua condição.⁸

O estigma é outra barreira significativa. De fato, o estigma, a discriminação e as violações dos direitos humanos contra pessoas com problemas de saúde mental são comuns em comunidades e sistemas de atendimento em todos os lugares; 20 países ainda criminalizam a tentativa de suicídio.⁹

No entanto, há esperança. Globalmente, organizações internacionais como OMS e UNICEF e muitas organizações em âmbito nacional estão aumentando a conscientização sobre saúde mental e bem-estar e trabalhando para colocar mais recursos em prática. Está sendo realizado progresso.

Em qualquer caso, com o plano de cuidados correto e a adesão a ele, a maioria das pessoas diagnosticadas com uma doença mental pode funcionar com sucesso e viver com sua condição. Um importante fator que contribui para o sucesso delas é ter a compreensão e o apoio das pessoas que se importam com elas.

Estas são algumas maneiras pelas quais você pode fazer sua parte para ajudar as pessoas de quem você gosta com problemas de saúde mental em sua jornada de recuperação:



Mantenha a perspectiva do “quadro geral”

Reconheça que as condições de saúde mental podem ser situacionais (ou seja, ocorrem durante um período de incerteza, crise ou evento que altera a vida) ou crônicas (ou seja, um distúrbio que persiste por três meses ou mais). Há pessoas que convivem com doença mental crônica por toda a vida. Além disso, uma condição de saúde mental situacional não tratada pode se tornar uma doença mental.

Em ambos os casos, a saúde mental afeta o bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa e afeta a forma como ela pensa, sente e age. Também afeta a maneira como uma pessoa funciona no dia a dia, lida com o estresse, se relaciona com os outros e toma decisões.¹⁰ Portanto, seu ente querido pode agir e/ou reagir de maneiras difíceis para você entender ou lidar. Se a pessoa ainda não estiver recebendo cuidados, incentive-a a buscar ajuda.

Se disponível, ela pode consultar um profissional de saúde mental e/ou médico que possa ajudá-la no tratamento. Ela também podem entrar em contato com uma organização de grupo de defesa ou apoio que pode ajudar a conectá-la aos recursos ou serviços disponíveis.



Seja paciente com a recuperação

Determinar o diagnóstico correto e o plano de tratamento para atender às necessidades exclusivas de um indivíduo leva tempo— não existe uma “solução única”, inclusive para pessoas com a mesma condição. É importante ter uma avaliação completa realizada por profissional de saúde mental qualificado, já que diferentes condições podem mostrar sinais ou sintomas semelhantes. Além disso, é importante que a pessoa receba uma avaliação médica completa por um profissional de saúde para garantir que os sintomas não estão relacionados a uma condição médica.

Dependendo da condição de saúde mental e da gravidade da condição, o plano de tratamento geralmente inclui autoajuda, psicoterapia, medicação ou uma combinação de remédios. Para obter uma compreensão melhor e fundamental da condição e o que esperar, considere fazer alguma pesquisa de histórico usando fontes e recursos clínicos confiáveis.

De sua parte, faça o possível para incentivar seu ente querido a seguir o plano de tratamento. Entenda que a jornada de recuperação é um processo contínuo com melhorias e contratempos. A implementação do plano de tratamento levará algum tempo, pois a pessoa passa pela terapia para aprender a lidar e administrar sua condição, acostuma-se com seu novo jeito de ser e também se ajusta a qualquer medicamento que esteja usando. Tudo o que você pode fazer é dar o seu melhor ao seu ente querido e a você mesmo. Fique tranquilo, seu apoio faz a diferença.



Seja interessado e respeitoso

Muitas vezes, quando alguém descobre que tem uma doença mental — seja situacional ou crônica — sua autoestima é prejudicada e precisa ser nutrida. Entre em contato com a pessoa e pergunte como está. Isso ajudará a pessoa a saber que você se preocupa com ela. Se ela não quiser falar sobre o assunto, diga que está tudo bem e que você estará disponível se e quando ela quiser falar.

Se ela compartilhar, ouça sem julgamento. Prepare-se, pois pode ser difícil para você entender o que ela está passando, e ela pode tomar decisões sobre o tratamento e o processo de recuperação diferentes daquelas que você acredita

que tomaria na situação dela. Em outras palavras, evite intervir com conselhos não solicitados ou passar dos limites tentando redirecionar as decisões ou resolver os problemas da pessoa.

Tente lembrar que o seu objetivo é ajudá-la a superar isso, mas não para ditar as escolhas dela. Lembre-se, para obter os melhores resultados do tratamento, é importante que a pessoa se sinta investida e no controle (da melhor maneira possível) de suas próprias decisões e do processo de recuperação.



Concentre-se na pessoa

Dependendo da condição e da gravidade, a pessoa com a qual você se preocupa talvez não entenda totalmente o quanto você está tentando ajudar ou pelo que você está passando. Ainda assim, faça o possível para separar a condição da pessoa. Embora seu ente querido esteja aprendendo a lidar com uma doença mental, ele próprio não é a doença mental. Faça o seu melhor para estar presente e nutrir o senso de identidade e personalidade da pessoa. Procure maneiras de estar presente e apoiar sem focar na condição, como convidá-la para uma caminhada ou para compartilhar uma refeição ou outra coisa que vocês dois possam desfrutar enquanto passam tempo juntos. Além disso, deixe a pessoa sentir seu senso de personalidade e camaradagem. Converse com ela sobre as coisas que estão acontecendo em sua vida, assim como faria com qualquer outro amigo ou pessoa de quem gosta.



Cuide-se

Se você é o cuidador principal ou muito confiável para se envolver no processo de recuperação da pessoa, não deixe de cuidar de si mesmo também. Dependendo do seu papel, isso pode significar tirar um tempo para si mesmo, ter uma boa noite de sono, comer alimentos nutritivos e ser fisicamente ativo. Se você for o cuidador principal da pessoa, pense em maneiras de ajudá-la a se tornar mais autossuficiente, como fazer com que defina um lembrete ou alarme no calendário para a próxima consulta de terapia ou para tomar a medicação. Além disso, se e quando possível, compartilhe a responsabilidade com outros membros da família ou pessoas da rede de apoio.



Encontre e mantenha razões para ter esperança

Às vezes, as condições de saúde mental podem parecer desanimadoras ou avassaladoras, e manter a esperança é uma parte crítica do processo de recuperação. Para você e seu ente querido, pode ser útil ingressar em um grupo de apoio e ouvir as histórias de recuperação de outras pessoas. Isso pode ajudá-lo a entender o que esperar e como outras pessoas lidaram com experiências semelhantes durante suas jornadas de recuperação.

Esteja certo de que há esperança ao longo dessa jornada de recuperação. Com o plano de cuidados correto e a adesão a ele, a maioria das pessoas diagnosticadas com uma doença mental pode aprender com sucesso a viver com sua condição.



Fontes:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 17 de junho de 2022.
Acessado em 19 de julho de 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Abre em uma nova janela. Acessado em 21 de julho de 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 13 de setembro de 2021.
Acessado em 21 de julho de 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 17 de junho de 2022.
Acessado em 19 de julho de 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Abre em uma nova janela. Acessado em julho de 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 17 de junho de 2022.
Acessado em 19 de julho de 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Abre em uma nova janela Última atualização em 28 de fevereiro de 2022.
Acessado em 18 de julho de 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 17 de junho de 2021.
Acessado em 19 de julho de 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 13 de setembro de 2021.
Acessado em 19 de julho de 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Abre em uma nova janela. Última atualização em 27 de agosto de 2020.
Acessado em 18 de julho de 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Abre em uma nova janela. Acessado em 15 de julho de 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Abre em uma nova janela. Acessado em 15 de julho de 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Abre em uma nova janela. Acessado em 15 de julho de 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Abre em uma nova janela. Última atualização em outubro de 2017.

Acessado em 15 de julho de 2022.



Se você tem pensamentos de ferir a si mesmo ou outras pessoas ou conhece alguém que tenha esses pensamentos, procure ajuda imediatamente. Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para os **serviços locais de emergência** ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Para entrar em contato com um conselheiro treinado para crises, ligue para 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conhecida como National Suicide Prevention Lifeline) pelo telefone **988** ou para **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255) nos EUA ou para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. Você também pode enviar uma mensagem de texto para **988** ou para o chat em 988.lifeline.org. ou ligar para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. A Lifeline e o CVV fornecem apoio gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana.*

**Apoio crítico quando você precisa**

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Se você tem pensamentos de ferir a si mesmo ou outras pessoas ou conhece alguém que tenha esses pensamentos, procure ajuda imediatamente. Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para os serviços locais de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Para entrar em contato com um conselheiro treinado para crises, ligue para 988 Suicide & Crisis Lifeline (anteriormente conhecida como National Suicide Prevention Lifeline) pelo telefone 988 ou para 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) nos EUA ou para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. Você também pode enviar uma mensagem de texto para 988 ou para o chat em 988.lifeline.org. ou ligar para 188 Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil. A Lifeline e o CVV fornecem apoio gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana.*

*A Lifeline oferece serviços telefônicos ao vivo para centros de crise em inglês e espanhol e usa a Language Line Solutions para fornecer serviços de tradução em mais de 250 idiomas adicionais para pessoas que ligam para 988.

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC