

Como apoiar um ente querido a se recuperar de um problema de saúde mental

O suicídio é um fenômeno global que afeta pessoas em todas as regiões do mundo. É uma das principais causas de morte no mundo e é responsável por cerca de uma em cada 100 mortes.¹ E, para cada suicídio, ocorrem mais de 20 tentativas de suicídio.²

Os distúrbios de saúde mental estão frequentemente associados a pensamentos ou tentativas de suicídio. Globalmente, a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, WHO) estima que 280 milhões de pessoas de todas as idades sofrem de depressão, que é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e um distúrbio que pode levar ao suicídio.³ A depressão e a ansiedade (também um risco de suicídio) aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia.⁴

No entanto, embora quase um bilhão de pessoas em todo o mundo tenha um problema de saúde mental, a busca e o recebimento de cuidados muitas vezes representam um obstáculo significativo.⁵ Em todo o mundo, relativamente poucas pessoas têm acesso a serviços de saúde mental de qualidade. Por exemplo:

- As lacunas na cobertura de serviços para depressão são enormes em todos os países. Mesmo em países de alta renda, apenas um terço das pessoas com depressão recebe tratamento formal de saúde mental, e estima-se que o tratamento minimamente adequado para a depressão varia de 23% em países de alta renda a 3% em países de renda baixa e média-baixa.⁶
- Das pessoas com psicose em todo o mundo, 71% não têm acesso a serviços de saúde mental.⁷
- Em países de baixa e média renda, mais de 75% das pessoas com transtornos psiquiátricos e de abuso de substâncias não recebem tratamento.⁸

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

No entanto, há esperança. Organizações internacionais como a WHO e a Fundo das Nações Unidas para a Infância (United Nation Children's Fund, UNICEF), e muitas organizações em âmbito nacional, estão aumentando a conscientização sobre a saúde mental e o bem-estar, e trabalhando para colocar mais recursos em prática. O progresso está sendo feito.

Em qualquer caso, com o plano de tratamento correto e a adesão a ele, a maioria das pessoas diagnosticadas com uma doença psiquiátrica pode desempenhar suas funções com sucesso e conviver com sua condição. Um dos principais fatores que contribuem para o sucesso delas é a compreensão e o apoio das pessoas que se importam com elas.

Aqui estão algumas maneiras de você ajudar as pessoas que você se importa e que estão em uma jornada de recuperação de condições de saúde mental:



Mantenha a perspectiva do “quadro geral”

Reconheça que as condições de saúde mental podem ser momentâneas (ou seja, ocorrer durante um período de incerteza, crise ou evento que altere a vida) ou crônicas (ou seja, um distúrbio que persiste por 3 meses ou mais). Algumas pessoas convivem com doenças mentais crônicas ao longo da vida. Além disso, uma condição de saúde mental momentânea não tratada pode tornar-se uma doença psiquiátrica crônica.

Em ambos os casos, a saúde mental afeta o bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa e afeta a maneira como ela pensa, sente e age. Também afeta a forma como uma pessoa desempenha suas funções no dia a dia, lida com o estresse, se relaciona com os outros e toma decisões.¹⁰ Assim, seu ente querido pode agir e/ou reagir de maneiras que são difíceis de entender ou lidar. Se eles ainda não estiverem em tratamento, incentive-os a obter ajuda.

Se disponível, eles podem consultar um psicólogo e/ou médico psiquiatra que possa ajudá-los no tratamento. Eles também podem entrar em contato com uma organização de defensores ou grupo de apoio que possa ajudá-los a se conectar aos recursos ou serviços disponíveis.



Seja paciente com a recuperação

Determinar o diagnóstico e o plano de tratamento corretos para atender às necessidades específicas de um indivíduo leva tempo – não existe um “tamanho único”, inclusive para pessoas com a mesma condição. Uma avaliação completa conduzida por um profissional de saúde mental qualificado é importante, pois muitas condições diferentes podem apresentar 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 estejam relacionados a uma condição médica.

Dependendo do estado de saúde mental e da gravidade da doença, o plano de tratamento geralmente inclui autoajuda, psicoterapia, medicação ou uma combinação de tratamentos. Para entender melhor e de maneira aprofundada a condição e o que esperar, considere fazer algumas pesquisas básicas usando fontes e recursos clínicos confiáveis.

Quanto a você, 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 retrocessos. A implementação do plano de tratamento levará algum tempo, pois a pessoa passa pela terapia para aprender a lidar e administrar sua condição, se acostuma com seu novo jeito de ser e também se adapta aos medicamentos em uso. Tudo o que você pode fazer é dar o seu melhor para seu ente querido e para si mesmo(a). Tenha certeza de que seu apoio faz diferença.



Mostre interesse e respeito

Muitas vezes, quando alguém descobre que tem uma doença mental, seja ela momentânea ou crônica, sua autoestima é prejudicada e precisa ser nutrida. Entre em contato com eles e pergunte como estão. Isso os mostrará que você se preocupa com eles. Se eles não quiserem falar sobre o assunto, diga-lhes que não tem problema e que você estará ao lado deles se e quando eles falarem.

Se eles compartilharem, ouça sem julgar. Prepare-se para o fato de que pode ser difícil para você entender o que eles estão passando, e eles podem tomar decisões sobre o tratamento e o processo de recuperação diferentes daquelas que você acredita que tomariam na situação deles. Em outras palavras, evite dar conselhos não solicitados ou exagerar ao tentar redirecionar suas decisões ou resolver seus problemas.

Tente lembrar que você está lá para ajudá-los a superar isso, mas não para ditar suas escolhas. Lembre-se de que, para obter os melhores resultados do tratamento, é importante que a pessoa se sinta comprometida e no controle (da melhor forma possível) de suas próprias decisões e do processo de recuperação.



Concentre-se na pessoa

Dependendo da condição e de sua gravidade, a pessoa de quem você gosta pode não compreender totalmente como você está tentando ajudá-la ou o que está passando. Ainda assim, faça o possível para separar a pessoa da condição. Embora o seu ente querido esteja aprendendo a lidar com uma doença mental, ele próprio não é a doença mental. Faça o possível para estar presente e nutrir o senso de identidade e individualidade deles. Procure maneiras de estar presente e dar apoio sem se concentrar na doença, como convidá-la para fazer uma caminhada, compartilhar uma refeição ou qualquer outra coisa que vocês possam desfrutar enquanto passam o tempo juntas. Além disso, permita que ela sinta seu senso de individualidade e companheirismo. Converse com ela sobre as coisas que estão acontecendo em sua vida, assim como faria com qualquer outra amiga ou pessoa de quem você gosta.



Cuide-se

Se você for o(a) principal cuidador(a) ou se depender muito do seu envolvimento no processo de recuperação da pessoa, não deixe de cuidar de si mesmo(a) também. Dependendo da sua função, isso pode significar reservar um tempo para si mesmo(a), ter uma boa noite de sono, comer alimentos nutritivos e ser fisicamente ativo. Se você é o(a) cuidador(a) principal da pessoa, pense em maneiras de ajudá-la a se tornar mais autossuficiente, como fazer com que ela defina um lembrete de calendário ou alarme 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 cultive motivos para ter esperança

Os problemas de saúde mental podem, às vezes, parecer desanimadores ou esmagadores, mas manter a esperança é uma parte essencial do processo de recuperação. Para você e seu ente querido, pode ser útil participar de um grupo de apoio e ouvir as histórias de recuperação de outras pessoas. Fazer isso pode ajudar você a saber o que esperar e como outras pessoas lidaram com experiências semelhantes durante suas jornadas de recuperação.

Ao longo desta jornada de recuperação, tenha certeza, há esperança. Com o plano de cuidados correto e adesão a ele, a maioria das pessoas diagnosticadas com uma doença mental pode aprender a conviver com sua condição com sucesso.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

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). 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). 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). 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). 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). 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). 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). Última atualização em 28 de fevereiro de 2022. Acessado em 18 de julho de 2022.

Fontes

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). Última atualização em 17 de junho de 2022. 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). 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). 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](https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). Acessado em 15 de julho de 2022.

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). Acessado em 15 de julho de 2022.

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 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](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). Última atualização em outubro de 2017. Acessado em 15 de julho de 2022.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.