



A SAÚDE MENTAL NUMA SOCIEDADE GLOBAL EM MUDANÇA

CONCLUSÕES DO EVENTO

15 de dezembro de 2021



O presente resumo salienta os aspetos e mensagens mais significativos do evento “A Saúde Mental Numa Sociedade Global Em Mudança” através dos relatos que serão apresentados de seguida. Este evento realizou-se no passado dia 15 de dezembro e teve como principal objetivo discutir as questões da saúde mental numa perspetiva holística, chamando profissionais de saúde, mas também vozes da sociedade como artistas, professores, profissionais da comunicação social, estudantes e cidadãos com experiência de doença mental. Também durante o evento foi apresentado o segundo volume dos Cadernos de Saúde Societal com o tema “Saúde mental e bem-estar”.

CERIMÓNIA DE ABERTURA E APRESENTAÇÃO DO ISCTE SAÚDE

A Sra. Reitora do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, professora Maria de Lurdes Rodrigues fez-se representar pela Sra. Vice-Reitora professora Elisabeth Reis que começou por destacar a enorme importância que a saúde tem no Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. Salientou também o bom trabalho que a equipa de missão do Iscte Saúde tem vindo a desenvolver. Em pouco mais de 2 anos o Iscte Saúde já criou e participou em diversos projetos, organizou eventos, divulgou publicações e promoveu sinergias com outros grupos e instituições. Desta forma, resta agradecer a sua presença e o voto de confiança dado para a continuação do trabalho desenvolvido por este grupo de missão.



No seguimento da cerimónia de abertura foi realizada uma breve apresentação do Iscte Saúde e contextualização do evento pela sua diretora, professora Luísa Lima.



Os problemas atuais da saúde são importantes demais para serem pensados por uma única disciplina. Falamos dos desafios colocados pelas pandemias, pela obesidade, pelas alterações climáticas ou pelos problemas de saúde mental. As soluções inovadoras para estes desafios da saúde têm de incluir não só as ciências médicas, mas também as ciências tecnológicas e as ciências sociais. Precisamos dos contributos da antropologia, da psicologia, da sociologia, da história, da economia, das políticas públicas, para além dos das ciências tecnológicas e das ciências naturais.

O Iscte Saúde encara a saúde numa perspetiva societal que inclui os determinantes sociais da saúde, isto é, as condições em que as pessoas nascem, crescem, trabalham, vivem e envelhecem, e o conjunto mais vasto de forças e sistemas que moldam as condições da vida quotidiana como as normas sociais, a economia ou as políticas sociais.

Neste sentido, desde julho de 2019, iniciou-se um importante esforço no Iscte – Instituto Universitário de Lisboa no sentido de criar um espaço de trabalho interdisciplinar que respondesse de uma forma integrada aos desafios de saúde. Assim surgiu o Iscte Saúde, uma iniciativa transversal a todo o Iscte – Instituto Universitário de Lisboa, desenvolvida com a finalidade de contribuir para uma melhor resposta aos desafios da saúde na sociedade atual, através da conjugação entre a investigação, formação e intervenção do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa nas áreas das ciências sociais, gestão e tecnologia.

Foi há pouco mais de um ano que o Iscte Saúde começou a desenvolver o conceito de saúde societal e a acreditar que, em conjunto, se poderia fazer mais e melhor na área da saúde. Em dezembro de 2020 foi lançado o primeiro volume dos Cadernos de Saúde

Societal com o tema “O que aprendemos com a pandemia?”, em junho de 2021 o primeiro volume do livro “Saúde Societal: Percursos de Investigação do Iscte”, com a tradução para português de investigação original na área da saúde produzida por docentes e investigadores do Iscte e, no passado evento de dia 15 de dezembro de 2021, foi lançado o segundo volume dos Cadernos de Saúde Societal com o tema “Saúde Mental e Bem-Estar”. Estou muito orgulhosa do trabalho que realizámos em conjunto e muito grata a todos e cada um dos elementos do Iscte Saúde pela dedicação com que se empenharam neste projeto e o têm feito crescer!

Luísa Lima



MESA REDONDA “SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EM PERSPETIVA”

A mesa “Saúde Mental e Bem-Estar em Perspetiva” foi precedida de uma breve apresentação do segundo volume da publicação “Cadernos de Saúde Societal”.

Este volume, com o título *Saúde Mental e Bem-Estar*, encontra-se dividido em duas partes, sendo a primeira dedicada à divulgação das visões diversas sobre a saúde mental e o bem-estar, tal como expressas sob a forma de entrevista por cinco individualidades: Miguel Xavier, Diretor do Plano Nacional para a Saúde Mental; Telma Almeida, Diretora do Conselho Executivo da AlertaMente; Joaquina Castelão, Presidente da FamiliarMente; Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses; António Reis Marques, Presidente do Colégio de Psiquiatria da Ordem dos Médicos). A segunda parte deste volume reúne as contribuições de 12 investigadores que produziram seis artigos sobre esta temática: Carla Moleiro, “Psicopatologia, cultura e desafios societais contemporâneos – uma mudança crítica em saúde mental”; Maria Antónia Pires de Almeida, “O medo em períodos pandémicos- abordagem histórica”; Fátima Suleman e Diana Carvalho, “Transição para o mercado de trabalho durante a pandemia – respostas emocionais de recém-graduados”; Marcelo Moriconi e Cátia Miriam Costa, “O desporto como veículo de desenvolvimento de competências, integração e bem-estar”; Ana Brochado, Pedro Dionísio e Carmo Leal, “O papel do desporto adaptado no bem-estar – recomendações”; Suzana Azevedo, Daniel Aelenei e Vasco Rato, “O impacto do design arquitetónico na saúde das crianças”. Este volume integra um conjunto de publicações do Iscte Saúde, as quais podem ser consultadas em: <https://www.iscte-iul.pt/conteudos/iscte-saude/2218/publicacoes>.



Participaram nesta mesa redonda quatro individualidades, em representação de diversas entidades relevantes no campo da saúde mental e do bem-estar: Fernando Vieira – Ordem dos Médicos; Sofia Ramalho - Ordem dos Psicólogos; Telma Almeida – AlertaMente; Joaquina Castelão – FamiliarMente. A mesa redonda foi moderada pelo professor Francisco Nunes e pela professora Elsa Pegado.



Apesar de a riqueza das intervenções e diálogo subsequente ser assinalável, destacamos as seguintes ideias-força de cada interveniente.

Sofia Ramalho: a crise pandémica trouxe menor estigmatização da doença mental, o que facilita a procura de serviços de saúde psicológica. Neste contexto, o desenvolvimento da capacidade de cada pessoa lidar com situações de adversidade torna-se um eixo central de promoção da saúde mental. Serviços que promovam esta capacidade, suportados por políticas públicas adequadas, serão fundamentais para a promoção do bem-estar. No fundo, o essencial é que cada pessoa experiencie e perceçione uma situação de bem-estar e sinta que a sua vida tem qualidade, sendo que esta perceção varia de pessoa para pessoa. Assim, especial atenção deverá ser dada a grupos vulneráveis (migrantes, pessoas em situação de pobreza), o que torna relevante uma abordagem integrada e social à intervenção em saúde mental.

Joaquina Castelão: a família é a entidade que mais contacta com o doente e fá-lo de forma continuada, pelo que seu papel tem que ser valorizado pelos sistemas de saúde. A pandemia trouxe à ribalta a questão da saúde mental, sendo que as pessoas que estavam em tratamento viram as suas idas às organizações de serviços de saúde (hospitais, unidades ocupacionais) restringidas, ficando confinadas às suas residências e unicamente

ao apoio familiar, o que vem agravar a dinâmica das famílias e os sintomas dos doentes. Um trabalho integrado, holístico e continuado é fundamental para a recuperação dos doentes.

Telma Almeida: o foco deve ser não a doença, mas sim a prevenção e a saúde mental. Neste contexto, as pessoas precisam de um propósito de vida que lhes permita não adoecer ou empreender um processo de recuperação integral. Assim, a intervenção de profissionais com formação sociológica é importante, pois o propósito de vida precisa de um contexto social e uma orientação para o futuro que lhe dê sentido. Neste contexto, importa que qualquer lei que seja emanada, sobre qualquer faceta da sociedade, considere o impacto que terá sobre a saúde mental das pessoas. E a pandemia veio consagrar a posição da saúde mental na agenda política.

Fernando Vieira: todos os estratos sociais são atingidos por problemas de saúde mental e a pandemia veio salientar alguns desafios. Assim, nos nossos dias, existe maior sensibilidade geral às necessidades de cuidados de saúde mental. Por outro lado, torna-se claro que a saúde mental deve ser encarada como um problema social e não apenas um fenómeno a ser abordado unicamente por uma especialidade, como a psiquiatria, a psicologia ou o serviço social. Esta visão participada abrange a produção de legislação sobre saúde mental, processo no qual deverão estar representados os diferentes grupos e entidades que têm algo a dizer sobre estas políticas, o que, aliás, se encontra espelhado na recente legislação produzida sobre esta matéria. No fundo o que importa é criar serviços baseados em modelos de bem-estar integral e de recuperação total, em linha com o lema: “nada para nós sem nós”. Para este desiderato, é essencial a colaboração entre as partes interessadas.

Em suma, as diferentes contribuições dos membros da mesa, que, para além da resposta a questões iniciais integraram também respostas a questões colocadas por elementos da assistência, fizeram jus ao lema da primeira parte dos Cadernos de Saúde Societal “Saúde mental e bem-estar: visões diversas, preocupações comuns”.

Francisco Nunes & Elsa Pegado

DEBATE “A SAÚDE MENTAL NOS JOVENS”

Participaram neste debate três intervenientes, em representação de distintos pontos de vista: Luís Madeira – Médico psiquiatra, Professor e Conselheiro CNECV; Maria Elisa Domingues - Jornalista; Maria Varão – Jovem participante no programa de prevenção “Eu e os outros”. O Debate foi moderado pela professora Sibila Marques.



O presente debate procurou refletir sobre os impactos da pandemia COVID’19 na saúde mental dos jovens, explorando diferentes perspetivas, desde o ponto de vista dos especialistas em saúde mental, até aos testemunhos em primeira mão dos jovens que passaram por esta experiência. Do mesmo modo, procurou-se também compreender o destaque dado a este tema na nossa sociedade, especialmente na forma como a comunicação social tem abordado este assunto.

O debate foi extremamente rico e criou várias pistas para o futuro. Em seguida, destacam-se as principais ideias veiculadas por cada um dos intervenientes.

Luís Madeira: O agravamento da situação da saúde mental nos jovens em contexto de pandemia deve-se a um conjunto variado de fatores. Alguns deles prendem-se com as mudanças nos sistemas de suporte como, por exemplo, alterações ao nível familiar, que limitam a disponibilidade daqueles que estão mais próximos (ex. desemprego ou doença) ou dos pares (devido às medidas de isolamento social). Por outro lado, vivemos um tempo de grande incerteza. Esta incerteza é percebida como muito ameaçadora pelos jovens e aumenta o grau de ansiedade em relação ao futuro. Esta situação, associada ao ritmo

acelerado em que vivemos, torna a realidade dos jovens muito difícil de lidar. A pandemia veio salientar ainda mais a força de alguns destes fatores.

Há muito que fazer na promoção da saúde mental dos jovens. As medidas são de vários níveis desde o institucional ao individual. Ao nível institucional é importante criar serviços de apoio e formar pessoas. Por exemplo, os professores deveriam ser formados num conjunto de competências não académicas que lhes dessem mais ferramentas para lidar com determinadas situações. Muitas vezes os jovens recorrem a quem está mais próximo de si. É importante atuar ao nível da comunidade e ativar as estruturas de apoio. Ao nível individual é muito importante não esquecermos cuidados especiais como o sono, a alimentação adequada, mas também a ideia de mantermos rotinas. Um animal doméstico pode constituir um apoio importante em casos de doença mental grave, mas também um promotor da saúde mental em quadros mais ligeiros.

Maria Elisa Domingues: Houve nos últimos anos uma melhoria significativa na cobertura sobre os temas de saúde mental na comunicação social. Por exemplo, têm existido vários trabalhos sobre a sequela da COVID'19 ao nível da saúde mental em todas as faixas etárias (ex, na depressão ou na perturbação obsessivo-compulsiva). Ainda assim, faziam falta outro tipo de trabalhos. Mais importante do que as reportagens imediatas, faz falta uma reflexão sobre as causas. Por exemplo, a ausência de psicólogos no Sistema Nacional de Saúde pode estar na base dos índices elevados de doença mental nos jovens e nas outras faixas etárias. Muitos dos quadros mais graves poderiam ser evitados, caso existisse um apoio psicológico logo ao nível do centro de saúde, quando aparecessem os primeiros sinais. A pandemia tornou mais clara outra realidade que afeta particularmente os jovens: a precariedade laboral. Esta é uma realidade que veio para ficar, mas para a qual os jovens não estão preparados e não existem medidas de suporte adequadas.

Ao nível das medidas previstas para melhoria desta situação, é importante considerar o novo plano para a saúde mental. O grande investimento que será agora realizado, no âmbito do plano de recuperação, é fundamental. O novo plano passa pela prevenção ao nível precoce, com grande enfoque na intervenção de âmbito comunitário, e que venha a evitar quadros mais graves e consumo de psicofármacos no futuro.

Maria Varão: a experiência da pandemia tem sido particularmente penosa para os jovens. O medo de ser infetado pelo vírus ou de ver algum familiar em sofrimento foi muito real. A pandemia veio privar os jovens das experiências normais neste período de vida,

experiências que não terão possibilidade de recuperar. Muitos jovens sentiram-se muito isolados e sós. O contacto pelo telemóvel não é o mesmo. Todas as rotinas diárias foram interrompidas. Em algumas situações, desenvolveram-se doenças que não puderam ser acompanhadas da melhor forma pelos serviços de saúde. Os hospitais estavam focados na situação de COVID'19.

O tempo do ensino online foi muito difícil, com os professores a atribuírem cada vez mais trabalho. Os dias tornaram-se muito cansativos e sem muita liberdade para realizar outro tipo de atividades. Houve uma quebra do rendimento escolar devido à situação de pandemia.

No entanto, a pandemia também trouxe alguns aspetos positivos: algumas famílias reforçaram os seus laços familiares e tiveram de ser criativas. Por exemplo, aumentou a prática de atividade física.

A participação no programa de prevenção “Eu e os outros” foi uma grande mais-valia porque permitiu refletir sobre a situação de pandemia e discutir de forma mais aberta este assunto com os outros. Seria muito importante que se fizessem mais intervenções do mesmo género.

Em suma, a riqueza da participação dos entrevistados, com características e perfis distintos, permitiu ter uma ideia mais profunda sobre os principais impactos da pandemia na saúde dos jovens e possíveis ideias para a intervenção futura neste domínio. Julgamos que este tipo de debates é necessário e urgente no momento atual que vivemos.

Sibila Marques

APRESENTAÇÃO DO PROJETO “MANIFESTAÇÃO DO SER”

Em primeiro lugar agradecer a presença e disponibilidade do Rudolfo Quintas para apresentar o seu projeto artístico “Manifestação do Ser”. Este é o manifesto da multidisciplinaridade entre a Arte e a Ciência, criando um diálogo que transforma a SOMBRA em LUZ! Ilumina o caminho da ciência e o percurso de todos nós, que em maior ou menor grau e em algum momento da vida nos cruzamos com os problemas de saúde mental. Existe sempre uma história, por detrás de cada rosto. Histórias invisíveis aos olhos, que nos fazem colocar a questão: sou eu que não mostro ou os outros que não veem? História muitas vezes desvalorizadas, reprimidas e estigmatizadas por nós e pelos outros. Este projeto artístico, transforma, comunica e desenha o que é invisível aos olhos. Dá-nos uma nova percepção e clareza sobre a saúde mental.



Gratos mais uma vez ao Rudolfo Quintas, por conseguir comunicar o que é invisível aos olhos. A sua participação foi essencial para o sucesso do evento e um contributo importante para realçar as ligações entre a arte e a ciência.

Susana Azevedo

DEBATE “A DESINFORMAÇÃO NA SAÚDE MENTAL – O PAPEL DOS MEDIA”

Participaram neste último debate, moderado pela professora Rita Espanha, três convidados com perspetivas diferentes sobre a temática, em função da sua atividade profissional no campo da saúde: Andreia Garcia – Diretora da Miligrama; Duarte Brito – Médico especialista em saúde pública; Sandra Varandas – Jornalista da SIC.

Agradecendo a todos a disponibilidade e a gentileza por terem aceitado o desafio para discutir publicamente um tema tão na ordem do dia, mas com uma complexidade enorme, segue-se um pequeno resumo do que foi discutido nesta mesa.



Não sendo um tema novo, ganhou uma enorme dimensão e visibilidade com a existência das redes sociais e da sua popularização, e também com a própria mediatização dessa temática e as preocupações e consequências que começam a ser, não só mais visíveis, como mais discutidas por especialistas, mas também pela sociedade civil.

Falamos em desinformação e não em *fakenews*, não só pela conotação política e até intencional que o termo tem, mas porque efetivamente nem toda a desinformação pode ser identificada como notícia falsa ou construída, também as informações mal comunicadas podem ter o efeito de desinformação e é esse o contexto que gostaríamos de discutir aqui hoje, em particular no campo da saúde mental.

Duarte Brito, médico especialista em saúde pública, considera que, na sua opinião, as notícias divulgadas pelos media, não só no campo da saúde mental, mas outras que

promovem ansiedade e inseguranças, têm consequências diretas e indiretas na saúde mental da população. Destacou a importância de se distinguir as notícias falsas das informações “mal comunicadas” (*misinformation*), que numa tradução direta pode ser desinformação, mas que quando traduzida para informação “mal transmitida” tem um significado mais perceptível para perceber melhor estes processos e suas consequências na percepção de risco em saúde e na forma como os cidadãos lidam com a sua saúde e dos seus familiares, em particular na saúde mental.

Sandra Varandas considera que, nesse campo em concreto, a divulgação de notícias falsas ou mal comunicadas, pouco exatas ou exageradas, são um problema efetivo na saúde em geral e na saúde mental das populações e que a Comunicação Social, e os jornalistas em particular têm um papel fundamental e crítico não só na diminuição das consequências dessa passagem de informação, como na divulgação de informação coerente, clarificadora e que facilite a relação das pessoas com as questões da saúde. Para Sandra Varandas, de uma forma geral, essa é uma preocupação da comunicação social em Portugal e existe essa consciência da parte dos jornalistas. Nem sempre é possível pôr em prática, por muitas razões, mas a consciência existe e é aplicada na forma como as notícias são divulgadas na comunicação social de referência, que assume essa responsabilidade.

Andreia Garcia, afirma que, na sua experiência, na relação com a sociedade civil, mas também muito expressiva na relação com os diversos órgãos de comunicação social de referência, a consciência da importância da comunicação sobre saúde para a forma como os cidadãos lidam com as questões da saúde mental em particular é reconhecida e posta em prática na forma como os processos comunicacionais neste âmbito se desenvolvem. Chamou também a atenção para a cada vez maior importância dos processos comunicativos nas redes sociais, cada vez mais relevantes e em particular junto da população mais jovem.

Em conclusão, para o conjunto dos intervenientes, ficou claro e amplamente exposto, que a literacia de media e literacia em saúde – empoderar os cidadãos - parece ser a melhor e mais eficaz maneira de combater a desinformação, porque ela não vai desaparecer e todos os media e atores envolvidos têm a sua visão, enviesada pela posição que ocupam e portanto, são os cidadãos que têm de aprender a lidar com a desinformação também na

saúde mental, não descurando, naturalmente, a responsabilidade da comunicação social e dos jornalistas neste processo, que é fundamental, promovendo a literacia de media e a literacia em saúde, e também da academia e dos diversos sectores da sociedade civil, demonstrando a importância da forma como se comunica saúde e monitorizando e apoiando campanhas de comunicação em saúde que promovam a literacia nesta área.

Rita Espanha

PROGRAMA DO EVENTO



A SAÚDE MENTAL NUMA SOCIEDADE GLOBAL EM MUDANÇA

15 de Dezembro

Presencial - ISCTE-IUL - Auditório JJ Laginha
Online - Acesso Pelo Zoom
<https://videoconf-colibri.zoom.us/j/83713243238?pwd=Um9vZlNTR3Nlc1VWYt6bExib090Zz09>

14h30 **Cerimónia de Abertura - Reitora do ISCTE-IUL**
Prof. M^a Lurdes Rodrigues

14h40 **Apresentação do Iscte Saúde - Diretora do Iscte Saúde**
Prof. Luísa Lima

14h50 **Apresentação do 2º volume dos Cadernos de Saúde Societal**
Prof. Elsa Pegado e Prof. Francisco Nunes

Mesa redonda - Saúde Mental e Bem Estar em Perspetiva
Moderadores: Prof. Elsa Pegado e Prof. Francisco Nunes
Dr. Fernando Vieira - Colégio da Especialidade de Psiquiatria
Dra. Sofia Ramalho - Ordem dos Psicólogos
Dra. Telma Almeida - AlertaMente
Dra. Joaquina Castelhão - Familiarmente

16h00 **Intervalo**

16h30 **Debate "A Saúde Mental nos Jovens"**
Moderadora: Prof. Sibila Marques
Dra. Maria Elisa - Jornalista
Dr. Luís Madeira - Psiquiatra, Professor e Conselheiro do CNECV
Testemunho da Estudante Maria Varão



A SAÚDE MENTAL NUMA SOCIEDADE GLOBAL EM MUDANÇA

15 de Dezembro

Presencial - ISCTE-IUL - Auditório JJ Laginha
Online - Acesso Pelo Zoom -
<https://videoconf-colibri.zoom.us/j/83713243238?pwd=Um9vZlNTR3Nlc1VWYt6bExib090Zz09>

17h15 **Apresentação do Projeto "Manifestação do Ser"**
Rudolfo Quintas - Artista

17h30 **Debate "A Desinformação na Saúde Mental - O Papel dos Media"**
Moderadora: Prof. Rita Espanha
Dr. Duarte Brito - Médico Especialista em Saúde Pública
Dra. Andreia Garcia - Diretora da Miligrama
Dra. Sandra Varandas - Jornalista da SIC

**Workshop Online De Divulgação Do Programa
"Cante pela sua Saúde"**
15 de Dezembro 11h - 12h30

Acesso Pelo Zoom Ao Evento:
<https://videoconf-colibri.zoom.us/j/83713243238?pwd=Um9vZlNTR3Nlc1VWYt6bExib090Zz09>

ACOMPANHE O ISCTE SAÚDE EM:

<https://www.iscte-iul.pt/conteudos/iscte-saude/2079/iscte-saude>

[linkedin.com/in/iscte-saude-iscte-health-762707216](https://www.linkedin.com/in/iscte-saude-iscte-health-762707216)

<https://www.facebook.com/Iscte-Sa%C3%BAde-105599948459474/>

14