

Cristina Vaz de Almeida, (PhD) Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

Caso: A. está num grupo de colegas de escritório e comenta que começou a fazer ténis. Os amigos aprovam e dizem que é excelente. A. tem tido duras provas na sua vida pessoal e não tem dormido bem, acorda a meio da noite, sente palpitações, o seu nível de ansiedade aumenta, a tensão arterial começa a ficar desregulada. Não fala sobre isso. Tem desejo de ocultar essa sua a que chama de “fragilidade perante os outros”. Que efeitos teria, se ele dissesse no grupo de colegas, nessa mesma reunião amigável, que tinha começado a visitar um psicólogo porque estava muito ansioso. O que diriam os seus colegas? Que perceção teriam dele e, como o começariam a ver?

Saúde física, saúde mental, saúde emocional, saúde espiritual. Saúde holística que abrange o indivíduo no seu todo. Reforça a OMS (2021) a importância da saúde mental, do bem-estar. Porém, continua a haver o estigma da saúde mental nos locais de trabalho. É recorrente ouvir-se “não bate bem...”, “é maluquinho/a”, “passou-se para o outro lado”.

Continuamos a verificar registos de um estigma profundo quando se pretende falar abertamente sobre saúde mental. As próprias pessoas que sofrem em silêncio nas organizações, preferem muitas vezes ocultar esse fato. Estes dados são apresentados pelo Centro McKinsey para Benefício Social através da Saúde (2021).

A OMS (2022) sublinha no seu objetivo geral do Dia Mundial da Saúde Mental, que pretende “aumentar a consciencialização sobre questões de saúde mental em todo o mundo e mobilizar esforços em apoio à saúde mental”. Refere que há mais de mil milhões de pessoas com um transtorno mental e qualquer pessoa, em qualquer lugar, pode ser afetada.

Acrescenta que a depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, e é um dos principais contribuintes para a carga global de doenças, e, globalmente, estima-se que 5% dos adultos sofram de depressão (OMS, 2022).

Na conceptualização do conceito “estigma”, os autores Link e Phelan (2001), sublinham que este existe quando convergem, pelo menos quatro componentes interrelacionados:

- 1) As pessoas distinguem e rotulam as diferenças humanas;
- 2) As crenças culturais dominantes ligam as pessoas rotuladas a características indesejáveis a estereótipos negativos;

- 3) As pessoas rotuladas são colocadas em categorias distintas de modo a realizar algum grau de separação de “nós” de “eles”;
- 4) As pessoas rotuladas experimentam perda de estatuto e discriminação que conduzem a resultados desiguais.

Figura 1. Componentes do Estigma



Fonte: *Elaboração própria baseado em Link e Phelan (2001)*

Para estes autores (Link & Phelan, 2001), a estigmatização depende do acesso ao poder social, económico e político que permite identificar a diferenciação, a construção de estereótipos, a separação das pessoas rotuladas em categorias distintas e a plena execução da desaprovação, rejeição, exclusão e discriminação.

Assim, o estigma existe quando “elementos de rotulagem, estereótipos, separação, perda de estatuto e discriminação concorrem numa situação de poder que permite que os componentes do estigma se desenvolvam” (Link & Phelan, 2001, p. 367).

Por outro lado, a saúde mental tem tido pouco investimento. O déficit de investimento. A OMS (2022) sublinha os poucos 2% que, em média, os países gastam dos seus orçamentos nacionais de saúde na saúde mental. E, apesar de um aumento da assistência dada ao desenvolvimento no campo da saúde mental nos últimos anos, esta nunca chegou a ultrapassar 1% da assistência ao desenvolvimento para a saúde (OMS, 2022).

QUE CAMINHOS? QUE SOLUÇÕES?

Sintetizamos estas 10 intervenções que nos parecem adequadas ao trabalho de literacia em saúde dentro das organizações para combater o estigma da saúde/doença mental.

1. COMPROMETIMENTO DAS CHEFIAS

Os empregadores e as chefias, na sua liderança positiva e construtiva estão em uma “posição única para lidar com o estigma” (Mckinsey, 2021).

2. MELHORAR A LITERACIA EM SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTAL

Permitir que as pessoas desenvolvam as suas competências individuais e sociais, com motivação sobre caminhos de acesso, compreensão e melhor uso dos recursos e da informação em saúde sobre saúde mental. É preciso, pois trabalhar as componentes do estigma para a saúde mental também e que inclui as crenças, as razões da separação “nós” e “ela”, ajudando a normalizar o conceito, a trabalhar as diferenças humanas e os estatutos que são percebidos pela população como “bons ou maus”, muitas vezes intergeracionais.

3. OFERECER TESTEMUNHOS E EXEMPLOS POR PARTE DE VÁRIAS ÁREAS DO TRABALHO

Quanto mais testemunhos e exemplos reais se ouvirem e lerem sobre pessoas, em várias áreas do trabalho de uma organização, que passaram ou passam por uma situação de ansiedade, depressão, stress, acaba por “normalizar “ a doença.

4. PREPARAR E IMPLEMENTAR INTERVENÇÕES PARA O BEM-ESTAR

Analisando as necessidades dos trabalhadores consegue-se organizar intervenções de bem-estar adequadas às pessoas. É preciso, porém, auscultar antes de se fazer alguma intervenção. Há muitas pessoas que gostam de terapia pelo riso, mas outra não.

5. DESENVOLVER COMPETÊNCIAS COMUNICATIVAS NAS EQUIPAS: MELHORAR A COMUNICAÇÃO ASSERTIVA, CLARA E POSITIVA (MODELO ACP)

Usar de forma agregada e interdependente competências comunicativas transformadoras, permite um melhor esclarecimento, conhecimento de combate ao estereótipo. Uma linguagem assertiva, respeitadora do outro, clara, e fácil e compreender e positiva permite, de forma agregada, mudar a linha de pensamento, tornando-o mais positivo e construtivo (Modelo ACP – Vaz de Almeida, 2021; Vaz de Almeida & Belim, 2021).

6. ESTIMULAR OS DEBATES SOBRE O TEMA

Da conversa nasce a luz e é importante debater as várias faces da sua mental, sobretudo pela evidência de grande quantidade de pessoas que passa por situações dessas. Os debates ajudam a mostrar posições, a combater e compreender o estigma e abrir caminhos, ouvir as

opiniões de quem percebe do assunto e das próprias pessoas que passam por estas fases. Parece ser um bom caminho.

7. MOSTRAR NUMEROS

Há milhões de pessoas com problemas de saúde mental nas organizações. Mostrar estes números é fazer perceber que as pessoas não estão sós e que fazem parte de um grande grupo.

8. INVESTIR DINHEIRO E RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS NA SAÚDE MENTAL

É preciso investir mais dinheiro e recursos humanos e materiais na saúde mental. A OMS (2022) é clara, por cada dólar investido em tratamento ampliado para depressão e ansiedade, há um retorno de 5 dólares. E, por cada dólar investido em tratamento baseado em evidências para dependência de drogas, há um retorno de até 7 dólares na redução de crimes e custos de justiça criminal.

9. ENVOLVER OS MEDIA

Os grandes parceiros também são os Media credíveis. Que propagam informações corretas, credíveis e ajudam a disseminar a informação sobre o tema, apoiando a diminuição do estigma sobre o assunto.

10. PLANEAR MAIS COM PENSAMENTO MAIS CRÍTICO E REFLEXIVO

E porque tudo precisa de tempo para ter frutos, o planeamento de ações a médio e longo prazo exige mais planeamento das organizações, mais pensamento crítico e reflexivo e envolver também as famílias, os parceiros, os amigos, as crianças nas escolas, futuros trabalhadores com mais ou menos saúde mental.

CONCLUSÃO

Muito caminho é preciso fazer no campo da literacia em saúde, e saúde mental nas organizações (e não só). A resiliência e a continuidade de intervenções bem pensadas, desenvolvidas com as organizações e aplicadas com metodologias científicas vão permitir melhorar este caminho. A Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (2022) é um dos caminhos de apoio para as organizações, porque tem pessoas (profissionais) com capital intelectual crítico em literacia em saúde, e por isso, muito bem preparadas para desenvolver

projetos na área da saúde mental nas dimensões do melhor acesso, compreensão e uso dos recursos de saúde mental e a promoção de melhores resultados em saúde e bem-estar.

Talvez assim da próxima vez que A. Falar num grupo de colegas possa dizer sem vergonha e embaraço: “estou a atravessar um período de grande ansiedade. Reconheço isso e estou a tratar disso. E vocês, como se sentem?” E o grupo responde: “Já passamos pelo mesmo. Tens de agir e nós estamos aqui com a nossa experiência também”. Nesta empresa e no país está comprovado que 1 em 5 pessoas passa por problemas de saúde mental. Sabemos que a vida é difícil, mas vamos recuperar com intervenções adequadas. A saúde mental é uma construção para a vida toda: na vida pessoal, social, profissional, escolar.

Referências:

Coe, E., Cordina, J., Enomoto, K., & Seshan, N. (2021). Overcoming stigma: Three strategies toward better mental health in the workplace. *Mckinsey Quarterly*, 1-8.

Link, B.G., & Phelan, J.C. (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology* 27, 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>.

Management, Sloan School (2022).

<https://mitsloan.mit.edu/ideas-made-to-matter/to-combat-mental-health-discrimination-work-first-shift-beliefs>

National Academies of Sciences, Engineering, Medicine. (2016). Ending Discrimination Against People with Mental and Substance Use Disorders.

OMS (2022). Mensagens -chave. Disponível em: <https://www.who.int/key-messages>

Shatter proof. (2020). A Movement to End Addiction Stigma. White Paper. shatterproof.org

Vaz de Almeida, C. (2021). Eureka: A Proposal of a Health Communication Model Based on Communication Competences of the Health Professional! The Assertiveness, Clarity, and Positivity Model. In C. Belim & C Vaz de Almeida, Health Communication Models and Practices in Interpersonal and Media Contexts: Emerging Research and Opportunities. IGI Books. DOI: 10.4018/978-1-7998-4396-2 <https://www.igi-global.com/chapter/eureka/286826>

Vaz de Almeida, C., & Belim, C. (2020). Health professionals' communication competences decide patients' well-being: Proposal of a communication model. *Advances in Public Relations*

and Communication Management, 5, 201-222.

DOI:[10.1108/s2398-391420200000005014](https://doi.org/10.1108/s2398-391420200000005014) Corpus ID:

228844180 <https://www.semanticscholar.org/paper/Health-Professionals%27-Communication-Competences-for-Almeida-Belim/6b7a83168c1272226414b54329a3690ccaf250ea>

(Imagem de capa, domínio público, por [Pixabay](https://www.pixabay.com/))