



Palestra sobre sofrimento mental alerta contra preconceito



Especialista discute com servidores tratamento da depressão, que está entre as principais causas de afastamento do trabalho

O preconceito contra a depressão no trabalho, na família ou entre os amigos complica e atrasa o tratamento da doença. Causas, sintomas, tratamento e desafios para a prevenção da depressão foram apresentados pela médica psiquiatra Ana Paula Werneck na tarde do dia 12 de setembro, no auditório do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor de Florianópolis. A palestra “Conversando sobre o sofrimento mental” reuniu 50 servidores da Gerência e dos órgãos parceiros Anatel, Funasa, SPU, CGU, MS e MC.

Apesar de todas as campanhas públicas conscientizando a população de que depressão é “coisa séria”, o estigma e a ignorância ainda cercam essa doença, que é hoje uma das principais causas de afastamento do trabalho (ver quadro na p. 2). Como abordou a psiquiatra, o sofrimento mental e a

apatia física e psíquica que caracterizam o deprimido ainda são associados erroneamente à futilidade, à fraqueza de personalidade ou mesmo à incapacidade para lidar com os problemas. Esse preconceito repercute na resistência do paciente ao uso de medicamentos, fazendo com que descuide da sua continuidade ou o suspenda à revelia da recomendação médica, explica a psiquiatra.

Professora da UFSC, Ana Paula acentuou a diferença entre tristeza e depressão, lembrando que a depressão se caracteriza por uma infelicidade crônica, que não passa no tempo de um aborrecimento sofrido dentro dos limites da normalidade. A psiquiatra fará uma nova palestra, em data a ser divulgada pelo SIASS, abordando especificamente a relação do sofrimento mental com o trabalho, conforme a coordenadora da Unidade de Florianópolis Rosana Cordeiro Mendes.

ENTREVISTA: “Depressão é mais que tristeza”

ACS - Que impacto a depressão tem para a saúde pública País?

Ana Paula - Estima-se que 121 milhões de pessoas no mundo sofram com a depressão - 17 milhões delas somente no Brasil e, segundo dados da OMS, 75% dessas pessoas nunca receberam um tratamento adequado. A depressão encontra-se entre as principais causas de afastamento do trabalho e gera grande impacto socioeconômico.

ACS - Como o trabalhador pode diferenciar tristeza de depressão?

Ana Paula - A pessoa deprimida percebe que o que está acontecendo é diferente da tristeza. Na depressão ela perde interesse por tudo, se isola inclusive daquilo e daqueles de quem mais gosta e perde prazer em suas atividades. É comum mau humor e insatisfação com tudo. As tarefas simples parecem muito difíceis como, por exemplo, sair da cama e se trocar. Pessoas com depressão lutam contra ela sem saber que têm uma doença. Nesse processo, gastam sua energia (que já é inferior ao normal), tornando-se ainda mais tristes, irritadas e impacientes.

ACS - Que recomendações devem ser dadas para quem

trabalha com uma pessoa que apresenta esses sintomas?

Dra Ana Paula - A estigmatização da doença faz com que boa parte dos pacientes não busque ajuda médica e tenha resistência ao tratamento. Ao perceber um colega que pode estar passando por esse processo é importante abordá-lo sobre a possibilidade de estar doente e recomendar que consulte um médico especialista. Não se deve estimular uso de medicações sem adequada avaliação e prescrição do médico. Lembrar que a depressão é uma doença comum: cerca de 20% da população em algum momento da vida apresentará sintomas. Não esperar que eles passem sem ajuda apropriada é o melhor que se pode fazer para cuidar da saúde.

ACS - O que é mais importante saber em termos de tratamento?

Ana Paula - O objetivo central do tratamento da depressão é a remissão, ou seja, tratar até que ocorra uma melhora completa dos sintomas. O tratamento indicado atualmente é uma combinação de medicamentos antidepressivos e psicoterapia. A medicação demora cerca de um a dois meses para fazer efeito e deve ser usada regularmente. Após a remissão dos sintomas, o paciente entra na fase de manutenção. Nessa fase ele deve usar antidepressivo pelo tempo indicado pelo seu médico.

Os afastamentos causados por doenças do Grupo F (Transtornos Mentais e Comportamentais)

Múltiplos fatores podem levar ao adoecimento mental, mas convém destacar o relatório da OIT (Organização Internacional do Trabalho) que concluiu que o estresse relacionado ao trabalho e as suas consequências para a saúde tornaram-se numa questão muito preocupante. As empresas estão cada vez mais sendo confrontadas com casos de assédio psicológico, intimidação, assédio moral, assédio sexual e outras formas de violência. Numa tentativa de lidar com o estresse, os trabalhadores poderão recorrer a comportamentos pouco saudáveis, tais como o abuso de álcool e drogas. Foram identificadas relações entre o esgotamento mental e doenças músculo-esqueléticas, cardíacas e do sistema digestivo. Se prolongado, o estresse relacionado com o trabalho pode contribuir para o surgimento de doenças cardiovasculares graves.

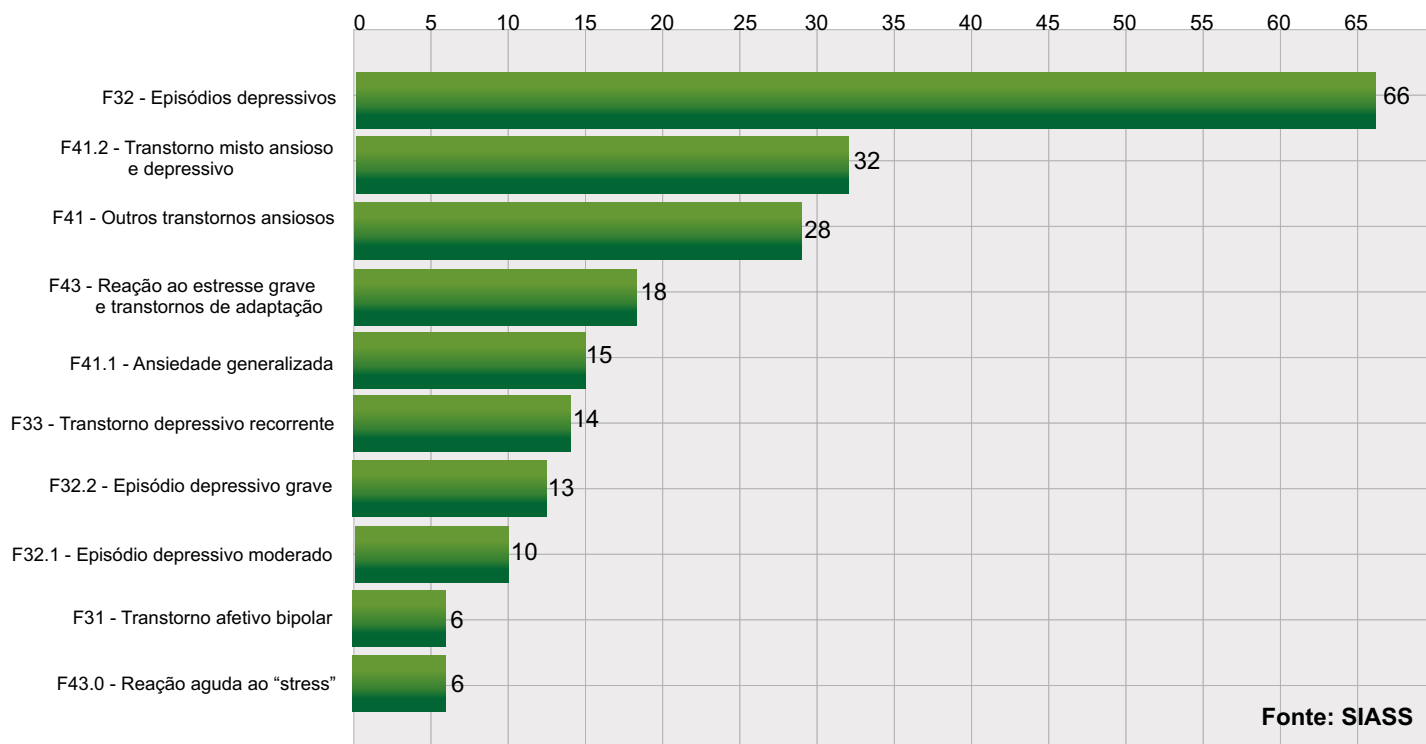
Na unidade SIASS-INSS/FPOLIS, os afastamentos dos servidores motivados pelos transtornos mentais e/ou comportamentais são os de maior prevalência, necessitando de atenção dos gestores e equipe multiprofissional.

Oficina sobre Assédio Moral, Palestra sobre Sofrimento mental, Programa de terapia em Grupo, têm sido no decorrer deste ano o foco da Equipe de Promoção à Saúde da Unidade, a fim de abrir a discussão acerca desse problema que está no cotidiano dos diversos órgãos partícipes.

Nos últimos doze meses, foram registrado na unidade SIASS o afastamento de 208 servidores de suas atividades laborais em decorrência de patologias relacionadas ao sofrimento mental, (ver no gráfico abaixo a distribuição por CID), totalizando 12.957 dias de afastamento.

Quantidade de Servidores por CID

UF da Unidade do SIASS: SC - INSS/FLORIANÓPOLIS - CID: F - Grupo F
Período de Conclusão da Perícia: 10/09/2012 a 10/09/2013



Fique por dentro

COMO PREVENIR AS LOMBALGIAS

A lombalgia (dor na região mais baixa da coluna) tem contribuído para o alto índice de consultas médicas e de faltas ao trabalho. O diagnóstico é do Dr. Alexandre Tramontin, ortopedista, perito médico do INSS e membro da equipe de perícia em saúde da unidade SIASS de Florianópolis.

Entre as causas mais frequentes dos problemas na lombar estão a má-postura, estresse, sedentarismo, músculos fracos devido à falta de alongamento. Enquanto as menos frequentes são hérnia de disco, fibromialgias, doenças reumatológicas, artrose, infecções, tumores, entre outras. O quadro mostra que, descartada as doenças mais graves, uma mudança no estilo de vida será benéfica para evitar as dores.

Cuidados com a postura, controle do peso, atividade física regular com orientação, alimentação equilibrada e o controle do estresse são essenciais para a saúde da coluna, aponta o Dr. Tramontin. Nos casos mais complexos, pode ser necessário o uso de medicações, fisioterapia e até cirurgia em casos mais graves.



Dicas de saúde

Carboidrato: energia para o organismo, mas sem engordar

Comparativo de calorias entre os diferentes tipos de pães



Pão de centeio - 70 cal



Pão de leite - 92 cal



Pão de queijo - 75 cal



Pão integral - 70 cal



Pão de glúten - 70 cal



Pão francês - 135 cal