

Saúde Mental em Portugal - um olhar específico sobre a Área Metropolitana de Lisboa

Célia Quintas, ESCE/IPS, celia.quintas@esce.ips.pt

José Rebelo dos Santos ESCE/IPS, jose.rebelo@esce.ips.pt

Anabela Franqueira, ESCE/IPS, anabela.franqueira@esce.ips.pt

Resumo

A saúde mental está na ordem do dia e não é por boas razões. Em todo o mundo, quase um bilião de pessoas são afetadas por perturbações mentais, neurológicas e de uso de substâncias (MNS) (OMS, 2022). Isto corresponde a 10% do peso global das doenças e traduz-se em perdas de cerca de 25% de anos de vida saudável. Por outro lado, os recursos alocados ao diagnóstico, tratamento e apoio das pessoas com problemas neste domínio são extremamente limitados sobretudo nos países de rendimento médio.

Em Portugal a evolução dos dados relativos à doença em geral é preocupante: em 2011, 34,7% da população padecia de doenças crónicas ou problemas de saúde prolongados, tendo essa percentagem passado para 43,9% em 2021 (INE, 2022); a preocupação revela-se ainda maior no caso dos indivíduos com 65 ou mais anos, sendo o peso em 2011 de 67,3% e em 2021 de 71,4% (INE, 2022). Em relação à incidência de doença mental, os dados de Portugal são um pouco superiores aos valores médios da União Europeia (18,4% contra 17,3 % de acordo com o relatório Health at a Glance 2018 para a OCDE; citado por ACEGIS, 2019).

Nestas circunstâncias, o nosso objetivo é de analisar e caraterizar os dados genericamente relativos a Portugal e olhar de modo mais específico para a Área Metropolitana de Lisboa. Sempre que possível será feita ainda uma ligação entre problemas de saúde mental e trabalho.

A nível metodológico realiza-se uma análise suportada em dados secundários com base em informação estatística do INE, da OMS e da OCDE. Recorre-se também à análise documental de documentos institucionais sobre esta problemática.

Palavras-chave: Saúde Mental, Trabalho, Área Metropolitana de Lisboa

Abstract

Mental health is on the agenda and not for good reasons. Worldwide, almost one billion people are affected by mental, neurological and substance use disorders (MNS) (OMS, 2022). The resources used to diagnose, treat and support people with mental health problems are very limited, especially in middle-income countries. In Portugal, the evolution of data on illness in general shows that, in 2011, 34.7% of the population suffered from chronic diseases or long-term health problems, and this percentage increased to 43.9% in 2021 (INE, 2022); in the group aged 65 and over, in 2011 the percentage was 67.3% and in 2021 71.4% (INE, 2022). The incidence of mental illness data for Portugal is slightly higher than the average values for the European Union (18.4% versus 17.3% according to the Health at a Glance 2018 report for the OECD; cited by ACEGIS, 2019).

Our aim is to analyze and characterize the data generally for Portugal and to look more specifically at the Lisbon Metropolitan Area. Whenever possible, a link will also be made between mental health problems and work.

Methodologically, the analysis is based on secondary data from the INE, WHO and OECD. Documentary analysis of institutional documents on this issue is also used.

Keywords: Mental Health, Work, Lisbon region

Introdução

Sendo a saúde mental um tema na ordem do dia, e por isso muito debatida em todo o mundo, em Portugal justifica-se ainda mais uma reflexão sobre o tema, pois os dados mostram valores superiores aos da União Europeia: 18,4% contra 17,3 % de acordo com o relatório Health at a Glance 2018 para a OCDE (citado por ACEGIS, 2019).

O nosso objetivo é de analisar e caracterizar os dados genericamente relativos a Portugal e olhar de modo mais específico para a Área Metropolitana de Lisboa (AML). Sempre que possível será feita ainda uma ligação entre problemas de saúde mental e trabalho.

A nível de metodologia, utilizam-se dados secundário do Instituto Nacional de Estatística (INE), da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), complementados com documentos institucionais sobre esta temática.

Num primeiro ponto reflete-se sobre o conceito em si mesmo, num segundo apresentam-se alguns dados para reflexão e num terceiro dá-se nota da saúde mental na agenda política.

A saúde (ou doença?) mental

A saúde mental corresponde a um processo que resulta de complexas interações de natureza biológica, psicológica, económica e social (Alves e Rodrigues, 2010). A saúde mental é um componente integral da saúde e do bem-estar de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022).

A saúde mental corresponde a ausência de desordem mental no indivíduo, consubstanciada num estado mental sadio e no correspondente bem-estar mental, sendo de grande complexidade por envolver uma rede de saberes em que se entrecruzam a psiquiatria, a neurologia, a psicologia, a psicanálise, a fisiologia, a filosofia, a antropologia e a sociologia, entre outros (Amarante, 2013). “Atendendo à sua abrangência, a saúde mental perspetiva-se como sendo mais do que ausência de doença ou de sintomas” (Palha & Palha, 2016, p. 7), sendo basilar para o bem-estar, resiliência e estabilidade da sociedade.

Para compreender holisticamente este problema, é fundamental compreender o histórico e o contexto do indivíduo.

Com a saúde mental, não está em causa apenas a cura das doenças ou a sua prevenção, mas envidar esforços para melhorar as condições de saúde da população (Heloani & Capitão, 2003).

O mundo do trabalho, ao invés de proporcionar, como devia, qualidade de vida, tem-se revelado potenciador de doenças mentais pelo facto de exercer pressões crescentes sobre os trabalhadores, exigindo sempre mais, desvalorizando e reconhecendo-os pouco, transmitindo um sentimento de impotência que com frequência se vai transformar num mal-estar físico e mental (Heloani & Capitão, 2003).

Frequentemente, quando nos referimos a saúde mental estamos a referir-nos ao seu contrário, ou seja, à doença mental, e concretamente à ansiedade e depressão, sendo certo que a doença mental não se esgota aí (Ribeiro, 2011).

A importância da saúde mental, tanto para cada um dos indivíduos como para toda a sociedade torna evidente a necessidade de se intervir precocemente com respostas adequadas, mas nuns casos essas respostas não existem e noutros são manifestamente insuficientes (Palha & Palha, 2016).

No âmbito da saúde e da saúde mental como refere Fazenda (2017, p. 83) há “determinantes sociais na saúde, desde as características individuais, idade, género e fatores hereditários, comportamentos de grupo e estilos de vida (micro-nível), à riqueza do capital social e das redes comunitárias de apoio que contribuem para a coesão social (meso-nível) e, por fim, às condições de vida, educação, trabalho, habitação e salubridade, que dependem de fatores económicos, políticos, culturais e estruturais (macro-nível)”.

Saúde mental em Portugal e na Área Metropolitana de Lisboa

Embora a questão não seja exclusiva de Portugal, a evolução dos dados relativos à doença em geral, são particularmente preocupantes no caso do nosso país.

No caso da doença em geral, em 2011, 34,7% da população padecia de doenças crónicas ou problemas de saúde prolongados, tendo essa percentagem passado para 43,9% em 2021 (INE, 2022).

Esse valor é bastante superior na população com 65 e mais anos pois, em 2011, cerca de 67,3% padecia de doenças crónicas ou problemas de saúde prolongados e, em 2021, este valor aumentou para 71,4% (INE, 2022).

Em todo o mundo, quase um bilião de pessoas são afetadas por perturbações mentais, neurológicas e relacionadas com o consumo de substâncias (MNS), sendo este valor responsável por 10% do gasto global em saúde. Acresce que os custos diretos e indiretos ligados às doenças mentais correspondem, por um lado, às despesas assistenciais com as

mesmas e, por outro, à diminuição da produtividade resultante do absentismo e ou do desemprego (Palha & Palha, 2016). O absentismo, por sua vez, pode decorrer de baixas por doença do próprio trabalhador ou por necessidade de acompanhamento para apoio a membros do agregado familiar (Palha & Palha, 2016).

Em relação à incidência de doença mental, os dados de Portugal são um pouco superiores aos valores médios da União Europeia (18,4% contra 17,3 % de acordo com o relatório Health at a Glance (2018), para a OCDE (citado por ACEGIS, 2019).

Estes valores mantiveram-se estáveis quando analisamos a sua evolução entre 1990 (18,6%) e 2019 (18,4%) (Dattani et al., 2021).

Um dos grandes problemas de Portugal diz respeito ao acesso aos cuidados de saúde mental. Com efeito, quase dois terços das pessoas com algum tipo de perturbação psiquiátrica, acaba por não ser submetido a qualquer tipo de tratamento (Palha & Palha, 2016). Entre as razões associadas estão o estigma em torno da doença mental, levando a que muitas pessoas tenham alguma dificuldade em assumir a doença e recorrer a serviços médicos, mas também o elevado tempo de espera que se deve ao reduzido número de profissionais na área da doença mental e da insuficiência ou, nalgumas regiões, mesmo inexistência de rede de serviços (Palha & Palha, 2016).

Por outro lado, a complexidade do problema deve-se ao facto de muitas das pessoas com doença mental grave apresentarem uma incapacidade psicossocial e/ou situação de dependência, independentemente da idade, pelo que um conjunto de doentes, para além da situação clínica têm também problemas ao nível social (Palha & Palha, 2016).

Pelas razões apontadas, “A intervenção necessária para estes doentes exige a articulação com outros setores, como a Segurança Social, sem a qual estas pessoas não têm capacidade de ter uma vida condigna” (Palha & Palha, 2016, p. 9).

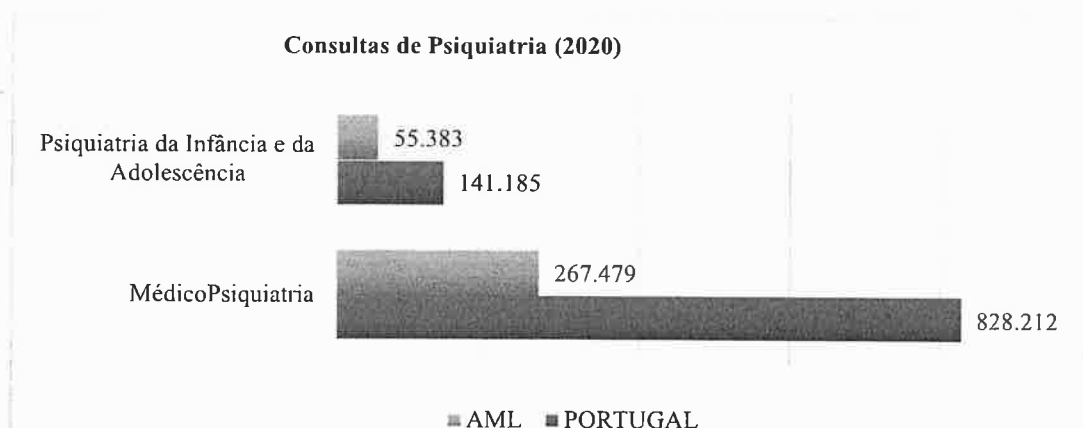
Num passado recente, associado ao período pandémico que se viveu, 26,6% da população portuguesa com 16 anos ou mais sentiu os efeitos negativos do Covid 19 sobre a sua saúde Mental (INE, 2021).

Mas os dados falam por si:

O Inquérito às Condições de Vida e Rendimento (ICOR) de 2021, da responsabilidade do INE revela ainda que 30,2% eram mulheres e 22,4% homens, 26,8% tinha menos de 65 anos e

25,9% mais de 65 anos, que 33,7% estava desempregado e que 27,8% detinha o Ensino Superior (INE, 2021).

Gráfico 1 – Alguns dados relativos à saúde mental em Portugal e na AML



Fonte: INE, 2022

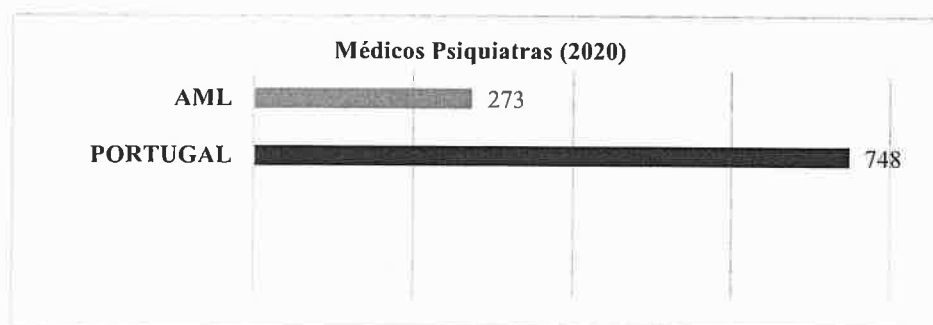
Comparando os dados dos Censos 2021 com os dados das Estatísticas de Saúde apresentados pelo INE (2022) e, analisando o gráfico anterior, constatamos que, no período em análise, cerca de 8% da população portuguesa frequentou, pelo menos uma vez, consultas de psiquiatria.

No caso dos jovens até aos 14 anos o valor é substancialmente inferior, com aproximadamente 4,2% dos jovens até aos 14 anos a ter frequentado, pelo menos uma vez, consultas de psiquiatria.

Constata-se que este número é bastante superior na AML, uma vez que cerca de 29% da população frequentou, pelo menos uma vez, consultas de psiquiatria de acordo com as mesmas fontes.

Cerca de 13,4% dos jovens até aos 14 anos frequentou, pelo menos uma vez, consultas de psiquiatria na AML.

Gráfico 2 – Médicos psiquiatras em Portugal e na AML



Fonte: INE, 2022

Comparando as fontes já referidas, podemos constatar que, entre 2020 e 2021, existiam em Portugal cerca de 748 médicos psiquiatras; este número a um médico por cerca de 13 000 habitantes.

Por sua vez, na AML, tínhamos 273 médicos especialistas em psiquiatria, correspondendo desta feita a um médico por cerca de 10 513 habitantes.

Dados do relatório “Mental Health in the Work Place” de 2017 indicam que, pelo menos, 10% da população mundial já faltou ao trabalho devido a problemas de depressão, correspondendo esta percentagem a uma perda 617 mil milhões de euros (OPP, 2018).

Em Portugal é estimado que 2 em cada 10 trabalhadores sofra de problemas de saúde psicológica, com perdas na ordem dos 329 milhões de euros (OPP, 2014).

Saúde mental na agenda política

As preocupações com a saúde mental estão refletidas na legislação nacional através da Lei de Saúde Mental que no art.º 3 da sua terceira versão (Lei n.º 49/2018, de 14/08) propõe um conjunto de princípios orientadores a saber:

- “a) A prestação de cuidados de saúde mental é promovida prioritariamente a nível da comunidade, por forma a evitar o afastamento dos doentes do seu meio habitual e a facilitar a sua reabilitação e inserção social;
- b) Os cuidados de saúde mental são prestados no meio menos restritivo possível;
- c) O tratamento de doentes mentais em regime de internamento ocorre, tendencialmente, em hospitais gerais;
- d) No caso de doentes que fundamentalmente careçam de reabilitação psicossocial, a prestação de cuidados é assegurada, de preferência, em estruturas residenciais, centros de dia e unidades de treino e reinserção profissional, inseridos na comunidade e adaptados ao grau específico de autonomia dos doentes”.

A referida lei prevê, no mesmo artigo, sistemas de comparticipação para a reabilitação e integração de pessoas portadoras de doença mental e a possibilidade de uma intervenção com o apoio de equipas multidisciplinares que atendam as múltiplas dimensões associadas.

Está para publicação em Diário da República uma nova Lei de Saúde Mental que, em linha com a anterior, prevê o apoio e a intervenção multidisciplinar por forma a assegurar a integração das pessoas portadoras de doença mental, potenciando e desenvolvendo as suas capacidades individuais, sociais e laborais.

O programa nacional para a saúde mental promovido pelo SNS (2020) prevê a concretização da legislação com a criação de um conjunto de órgãos nacionais (Conselho Nacional de Saúde Mental e Comissão Técnica de Acompanhamento da Reforma da Saúde Mental) e regionais (Gabinetes de Apoio Técnico), cuja função é implementar e supervisionar a reforma da saúde mental. Procura-se assegurar o acesso equitativo e de qualidade aos cuidados de saúde para todos os indivíduos portadores de doença mental. Pretende reduzir o impacto das perturbações mentais, enquanto se promove um acesso aos cuidados mentais descentralizado, para mais fácil acesso a todos os que deles necessitem. A partir destes princípios procura-se assegurar o respeito pela dignidade e pelos direitos humanos dos portadores de doença mental (SNS, 2020).

Conclusão

A doença mental tem vindo a aumentar em todo o mundo, com elevado impacto nas despesas com saúde nos orçamentos de estado. Portugal apresenta valores superiores à média da União Europeia no que respeita a pessoas portadoras de problemas mentais e, em Portugal, a AML apresenta uma média mais elevada quando comparamos com o território nacional.

Os problemas relacionados com a doença mental têm consequências a vários níveis; neste estudo alertamos para as consequências a nível laboral com o aumento do absentismo e das baixas por doença.

O combate à doença mental enfrenta uma elevada falta de meios humanos, existindo uma escassez de médicos psiquiatras e enfermeiros. Tal evidencia a impossibilidade de acompanhamento regular das pessoas portadoras de doença mental e compromete a atuação no terreno, que se deseja multidisciplinar e integradora.

Não obstante as dificuldades identificadas, a legislação em vigor promove um modelo de intervenção multidisciplinar, de proximidade, com atuação no terreno de pertença dos indivíduos de forma a potenciar a saúde e o desenvolvimento das suas capacidades. O programa nacional para a saúde mental promovido pela DGS (2020) procura implementar e supervisionar a reforma da saúde mental e assegurar o acesso a todos os portadores de doença mental.

Bibliografia

- ACEGIS (2019). Saúde Mental em Portugal: Mais vítimas mortais e mais substâncias psicotrópicas. <https://acegis.com>
- Alves, A., & Rodrigues, N. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa Saúde Pública*. 2010; 28(2): 127-131.
- Amarante, P. (2013). Saúde Mental e Atenção Psicossocial, 4ª edição, Editora Fiocruz.
- Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M. (2021, August). *Mental Health*. Retrieved from Our World in Data: <https://ourworldindata.org/mental-health>
- OMS (2022). World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. ISBN 978-92-4-005114-0 (electronic version).
- DGS (2020). Programa Nacional para a Saúde Mental. Programa Nacional para a Saúde Mental – SNS
- Fazenda, I. (2017). Saúde mental em Portugal, constrangimentos e desafios para o Serviço Social. *Ciências e Políticas Públicas | Public Sciences & Policies*, vol. III, n.º 1, 2017, pp. 81-104
- Heloani, J. R., Capitão, C. G. (2003). Saúde Mental e Psicologia do trabalho. *São Paulo em Perspectiva*, 17(2): 102-108, 2003.
- INE (2022). Estatísticas da Saúde – 2020. Instituto Nacional de Estatística, I.P.
- INE (2021). Inquérito às Condições de Vida e Rendimento, ICOR, 2021. Instituto Nacional de Estatística, I.P.
- Lei nº 49 de 2018 de 4 de agosto. Lei da Saúde Mental. Diário da República.
- OPP (2018). Saúde Mental e Bem Estar no Local de Trabalho. Gabinete de Estudos da Ordem dos Psicólogos Portugueses. [saude_mental_e_bem_estar_no_local_de_trabalho.pdf \(ordemdospsicologos.pt\)](#)
- OPP (2014). _O custo dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho. Gabinete de Estudos da Ordem dos Psicólogos Portugueses, [custo_dos_prob_sp_no_trabalho.pdf \(ordemdospsicologos.pt\)](#)
- OMS (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World mental health report: Transforming mental health for all (who.int)
- Palha, J., & Palha, F. (2016). Perspetiva sobre a saúde mental em Portugal. *Gazeta Médica* nº 2, volume 3, abril / junho 2016: 6-12.
- Ribeiro, J. L. P (2011). Inventário de Saúde Mental. Placebo Editora.
- SNS (2020). Saúde Mental. Princípios de Política e Órgãos Legais. SNS https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2020/06/202006_Newsletter-Saude-Mental.pdf.