



CASCAIS INTERNATIONAL
HEALTH FORUM
by FORUM SAÚDE XXI

SPL30 • Mental Health and Quality of Life

June 1st | 11h30-13h00 | Coordinator: Tânia Gaspar

A **OMS** define saúde mental como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e pode contribuir para a comunidade em que se insere”

A saúde mental é parte integrante do conceito de saúde da OMS, ou seja, “estado de completo de bem-estar físico, mental e social”, considerando-se como pressuposto que “sem saúde mental não há saúde”.

A saúde mental tem um impacto considerável no desempenho profissional e na produtividade e competitividade das empresas.

Existe uma elevada prevalência de perturbações mentais em contexto laboral e que estão associadas a níveis de incapacidade mais altos do que a maioria das doenças físicas crónicas (exemplo do burnout e depressão).

A condição mental de cada indivíduo/trabalhador é determinada por uma multiplicidade de fatores:

- Biológicos (género e genética);
- Individuais (experiências profissionais e pessoais);
- Sócio-familiares;
- Económicos;
- Ambientais (estatuto social e condições de vida).

Mostra-se então importante à aposta das empresas na promoção da saúde mental, através de medidas de prevenção do risco profissional de natureza psicossocial.

Benefícios dos bons níveis de saúde mental e bem-estar no trabalho



Pandemia COVID-19

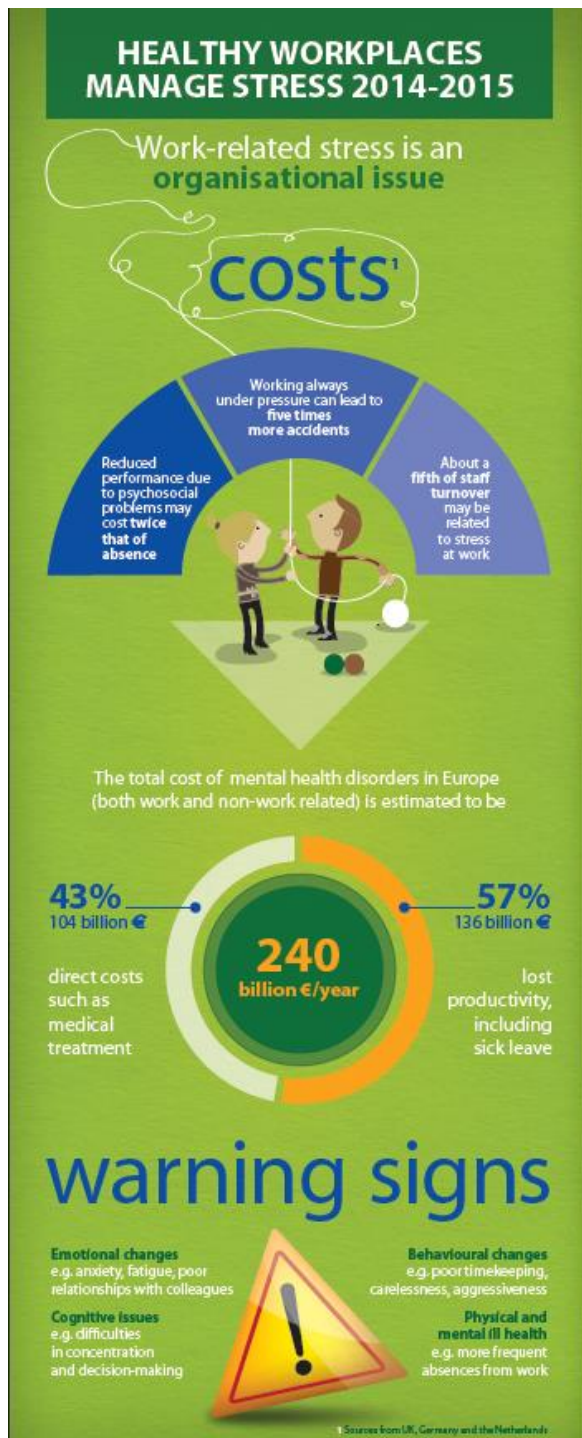
A Pandemia desencadeou uma série de desafios, levando a uma crise de saúde mental que agora enfrentamos coletivamente. A Comissão Europeia destacou a Saúde Mental como um desafio que deve ser encarado da mesma forma que a Saúde Física e destacou a importância de combater os Riscos Psicossociais no trabalho.

Os números indicam-nos que mais de 44% dos trabalhadores da União Europeia relataram um aumento do Stress no trabalho como consequência direta da pandemia.

Conclusões:

- Cultura de comunicação;
- Políticas de diversidade, equidade e inclusão;
- Equilíbrio entre a vida pessoal e profissional;
- Acesso a recursos de Saúde Mental.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, reflete sobre este tema e apresenta alguns sinais de alarme e custos envolvidos:



O outro aspeto que aqui também abordamos e relacionado com este a “**Qualidade de Vida**” e que não pode ser confundido com o “Padrão de Vida”. De facto, este conceito vai de encontro aos principais fatores que a influenciam, que são a saúde, o trabalho e o meio ambiente.

Este conceito é muito abrangente, compreende não só a saúde física como o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente.

A OMS, diz-nos que a Qualidade de Vida está diretamente associado à auto-estima ao bem-estar pessoal, e compreende vários aspetos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível sócio-económico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o auto-cuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com as atividades de vida diárias e o ambiente em que se vive.

Conceitos como:

- **Qualidade de Vida e Saúde**, termos indissociáveis;
- **Qualidade de Vida e Saúde Física**, relação entre a atividade física e a alimentação;
- **Qualidade de Vida e Saúde Mental**, stress e burnout, ansiedade e depressão;
- **Meio Ambiente e Qualidade de Vida**, aumento das doenças sem a preservação do meio ambiente e a sua sustentabilidade (poluição, lixo e doenças);
- **Qualidade de Vida no Trabalho**, 1/3 do nosso tempo é ocupado no trabalho e refletido na produtividade, sendo um tema de preocupação na gestão das empresas. As diferentes gerações (X: 1965/1981, > risco de saúde mental; Y millenial ou nativos digitais: 1982/1994, também > risco de saúde mental, embora com < envolvimento com o trabalho e a Z: 1995 com < 29 anos e menos envolvidos com o trabalho, sendo mais limitado e dedicam-se a outras áreas que consideram mais importantes;
- **Programas de Qualidade de Vida no Trabalho**: gestão, tecnológico, ergonomia, ambiente, condições climáticas, relacionamento interpessoal, assistência à saúde pessoal e familiar; vão refletir na Qualidade de Vida das Organizações.

Outros conceitos como:

- **Qualidade de Vida na Terceira Idade**, longevidade e preparar o envelhecimento ativo;
- **Como melhorar a Qualidade de Vida**, todos sabemos que uma alimentação equilibrada, o exercício físico, o sono, relações saudáveis e atividades de lazer vão propiciar bem-estar e Qualidade de Vida.

O que nos diz a literatura sobre este tema:

“Promoção de uma boa saúde mental nos jovens (<35 anos), avaliação da eficácia de intervenções”

Meta-análise de revisão 2020, Reino-Unido, Instituto de Neuro-Ciências.

276 estudos, 159.500 com grupo de controlo.

A alfabetização em saúde mental com Psico-educação foi a intervenção mais efetiva a par das habilidades cognitivas.

Outros aspetos avaliados: emoções, auto-perceção e valores, QoL, habilidades sociais, saúde física e sexual (reabilitação, exercícios e relaxamento), desempenho académico e ocupacional e atitude frente aos transtornos mentais.

“Prevalência depressão, ansiedade, angústia e insónia”

Outra meta-análise de revisão 2021, artigo Chinês da fase inicial da pandemia (1º trimestre de 2020).

66 estudos, 221.970 participantes:

- **Depressão** = 31,4% (risco mais elevado nos não infetados, doentes crónicos, em quarentena e com covid19);

- **Ansiedade** = 31,9%

- **Angústia** = 41,15%

- **Insónia** = 37,9% (risco mais elevado nos médicos, enfermeiros e também não médicos, quando comparados com a população em geral).

O risco foi menor na população em geral e no pessoal não médico.

Conclusão: A Pandemia teve um impacto maior em problemas de saúde mental na população global, particularmente nos profissionais de saúde, doente com doença crónica, não infetados, doentes com covid19 e pessoas em quarentena.

“Impacto do isolamento social na saúde mental de trabalhadores no IPO durante a pandemia covid19”

Concluimos que o isolamento social (mitigação da infeção), contribuiu para a redução da qualidade do sono e o aumento dos sintomas depressivos e burnout.

Ano 2020, formulário online e com recolha da informação em dois momentos distintos (1º em 07 e 12/2020 e o 2º em 12/2021), taxas de resposta de 32% e 21,1% respetivamente (Isolamento n= 151 e Quarentena n= 208).

Conclusão: A insónia e a qualidade do sono são um fator modificável na saúde mental, com impacto na qualidade de vida e produtividade. O isolamento social, como disruptor do sono e da rotina diária e da interação saudável das equipas pode ser um fator de agravamento do sofrimento psicológico.

Outros Trabalhos:

- Trabalho por turnos;
- Urbanidade e Depressão (Meta-análise, 2023, EUA). Países desenvolvidos/em desenvolvimento.

Contexto legal e normativo

No âmbito dos riscos profissionais de natureza psicossocial destacam-se como principais instrumentos e bases legais os seguintes:

- Constituição da República Portuguesa;
- Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua atual redação);

- Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada em anexo à Lei n.º 35/2014, de 20 de junho;
- Lei de Bases da Saúde (Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro, na sua atual redação);
- Lei da Saúde Mental (Lei n.º 36/98, de 24 de julho);
- Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho aprovado pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação;
- Código Penal (Decreto-Lei n.º 48/95, na sua atual redação).

De salientar, que existem ainda diplomas legais específicos que abordam os fatores de risco e/ou os riscos psicossociais em contexto de trabalho, designadamente os relativos aos equipamentos dotados de visor, movimentação manual de cargas e prevenção de feridas por objetos cortantes.

Fontes:

Guia Técnico N.º 3 DGS, Riscos Psicossociais

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Clinical Key (pesquisa bibliográfica)

Luís Rocha

Assistente Hospitalar Graduado

Pneumologia e Medicina do Trabalho

Direção dos Serviços de Pneumologia e Medicina do Trabalho

IPO Porto