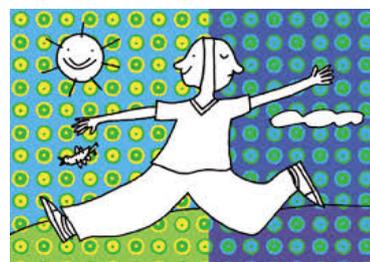


## DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – 10 DE OUTUBRO

O objetivo de se estabelecer um dia para determinado objeto é chamar atenção para ele e, a partir daí, fornecer informações sobre o assunto. No caso de doenças, o escopo mais almejado é que as informações disseminadas possam contribuir para melhorar os índices de adoecimento e versam sobre prevenção, tratamento e reabilitação. Em se tratando de saúde mental as ações a serem efetivadas têm mais um obstáculo: o preconceito. Este sentimento começa com o próprio doente que, ao se ver sofrendo, não admite para si próprio que precisa de ajuda. Assim, o primeiro chamamento que podemos fazer nesta data é no sentido de que a principal ação para tratamento dos distúrbios mentais é a difusão do conhecimento de que quanto mais rápido a pessoa procurar ajuda, mais depressa atenuará ou, até mesmo, se livrará do problema.

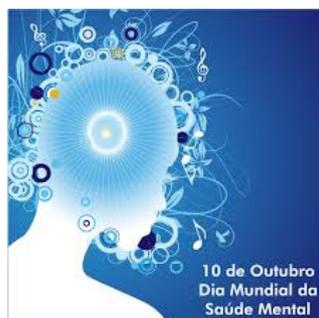
Temos que lembrar que o preconceito contra alterações mentais é de todos: pessoa, família, trabalho, enfim é um dado social facilmente aferido ao avaliarmos o comportamento e as atitudes dos envolvidos. Por isso, temos que mudar conceitos e atitudes: por que uma dor física intensa é comunicada imediatamente a todos e uma dor emocional de similar qualidade tem que ser suprimida e engolida?

**Nesta data de reflexão sobre o tema, temos que afirmar e realçar coisas, aparentemente, fáceis de se constatar, mas difíceis de serem admitidas e conversadas socialmente. Considerar o desânimo como um sentimento normal parece ser senso comum. No entanto, temos que saber também que se sentir desanimado, para baixo, com vontade de chorar sem motivo, por mais de 15 dias é sinal de depressão e que, neste caso, um médico deve ser procurado para fazer uma avaliação.**



Às vezes, uma simples consulta que dê esclarecimentos à pessoa já é suficiente para melhorar a situação emocional do indivíduo. Dependendo da situação, caberá um encaminhamento ao psiquiatra. Assim como existem pessoas desanimadas, existem pessoas agitadas, agressivas, esquecidas, obsessivas, medrosas, fóbicas, dentre inúmeras expressões de afeto que, se interferem no comportamento, da criança, do adolescente, ou do adulto, fazendo com seu rendimento escolar ou no trabalho se reduza por tempo superior a 15 dias, devem ser avaliadas por um especialista. As últimas pesquisas da OMS mostram um crescimento significativo das doenças mentais em todo o mundo. Ocorrências como o rápido progresso mundial mediado pelo desenvolvimento de novas tecnologias e o fenômeno da globalização têm influenciado na formação de um modelo desejado de conduta social que muito exigem do sujeito e pouco lhe gratifica. Tal desproporção vem causando reações de defesa tais como a assunção de atitudes individualistas que acabam por promover aumento de distúrbios emocionais e, ao mesmo tempo, dificultam sua abordagem social e terapêutica.

Desta forma, a mensagem que podemos passar a todos neste dia é: se você está sofrendo e com sintomas que persistem sem melhora e não tem como dar conta disso sozinho, procure uma ajuda. Afinal, o objetivo de todos é ter uma vida com prazer.



Dr. Eduardo Praxedes Costa.  
CRM 52.45806-5

Médico especialista em psiquiatria e Mestre em Psiquiatria e Saúde Mental pela UFRJ.