

# Brasil vive 'segunda pandemia' de saúde mental



De acordo com o Datasus, os suicídios sobem sem parar no Brasil. O total de óbitos por lesões autoprovocadas aumentou de 7 mil para 14 mil nos últimos 20 anos, segundo o levantamento de dados do Ministério da Saúde.

A curva ascendente de suicídios vai na contramão do restante do mundo, mas segue tendência da América Latina. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a piora da pobreza e a desigualdade têm relação ao aumento das taxas de suicídios.

O Brasil é o país que apresenta maior prevalência de depressão na América Latina. [É também o país com mais pessoas ansiosas do mundo.](#)

Dados do órgão apontam que a pandemia levou a prevalência global de ansiedade e de depressão aumentar em 25%.

Segundo Filipe Colombini, psicólogo e CEO da Equipe AT, o Brasil é um país em que se tem pouca segurança em termos de estrutura básica para pessoas e comunidades. "As necessidades básicas não são atendidas, colocando a saúde mental em segundo plano", afirma.

A saúde mental, explica Columbini, ainda não é colocada como uma pauta essencial e é separada da saúde física, como se fossem "duas coisas aleatórias". O profissional também deixa claro que não se investe o suficiente em saúde mental e em pesquisas direcionadas para a psicologia baseada em evidências.

"Atualmente, frequentar psicólogo ainda é artigo de luxo. Além do mais, há um sucateamento dos serviços de Psicologia nos serviços públicos, investindo-se em técnicas que não têm embasamento científico, por exemplo, investe-se em constelação familiar em detrimento da terapia comportamental-cognitiva", declara o especialista.

De acordo com Filipe, os desafios da saúde mental são ser acessível para todos com qualidade e pautada em Ciência. "Outro desafio é quebrar o paradigma da intervenção individual em consultório para intervenções coletivas fora do consultório, priorizando grupos e comunidades com um enfoque preventivo."

## Como melhorar a saúde mental no Brasil?

Para o psicólogo, melhorar a saúde mental no Brasil significa investir em cuidados individuais, como a psicoterapia e a psiquiatria, e em ações coletivas preventivas direcionadas para grupos e comunidades em seus próprios ambientes e culturas.

"É necessário que uma parte dos psicólogos fique em consultório para atender a demanda individual e uma outra parte saia do consultório, ou seja, quebre "as barreiras e suas paredes" para ir até o ambiente, a rotina das pessoas, seu dia a dia, para promover ações de conscientização e eleição de prioridades das necessidades", salienta Columbini.

O profissional ressalta que a intervenção da psicoterapia não precisa ser exclusivamente individual, sendo preciso olhar com carinho e muita estratégia para as terapias de grupos e para o papel do atendimento fora do consultório.

"As pessoas precisam 'desmitificar' a figura do psicólogo sentado em uma poltrona dentro de um ambiente prioritariamente médico e tradicional. Há muito mais possibilidades e modalidades de intervenções psicológicas", destaca Filipe.

## Como prevenir os transtornos mentais?

O CEO da Equipe AT destaca que a prevenção de transtornos mentais está relacionada com ações direcionadas a qualidade de vida, cujas discussões precisam focar: [importância do lazer](#), da atividade física, qualidade do sono, cuidado com as emoções e os relacionamentos, autocontrole, tomada de decisão e resolução de problemas, discussão sobre metas e valores de vida.

## Como conscientizar as pessoas sobre esse problema?

"É importante que cada vez mais todas as mídias, tradicionais e redes sociais, abracem esta causa como prioritária, promovendo conteúdo de qualidade para o acesso popular e, colocando como pauta a saúde mental como integrante essencial da saúde física, evitando essa clivagem mental versus físico", destaca Columbini.

"O conteúdo precisa desmistificar a saúde mental como algo místico, energético, religioso e desconhecido, e, sim, como um tema científico que possui e deve possuir pesquisas de qualidade para o bem da população. A acessibilidade e divulgação dessas pesquisas são essenciais", finaliza o profissional.

