



BOLETIM SOBRE O DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 de Outubro de 2017



Organização
Mundial da Saúde

Atenção à Saúde Mental do Local de Trabalho! MINSA quer levar mais informação à toda a sociedade



O Ministério da Saúde anunciou em Luanda a intenção de desenvolver um plano de sensibilização e informação sobre as causas, modos de prevenção e tratamento dos problemas de saúde mental no local de trabalho, com o envolvimento de toda a sociedade.

A revelação foi feita no encerramento de uma conferência de dois dias sobre a Saúde Mental no local de trabalho que marcou o ponto mais alto das celebrações do 25º

aniversário do Dia Mundial da Saúde Mental, em Angola.

O evento decorreu no Centro de Imprensa Aníbal de Melo, em Luanda, na presença de 341 participantes e 15 oradores, e a participação de vários parceiros, incluindo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O tema Saúde Mental do Local de Trabalho foi escolhido pela OMS como forma de apoiar os países a superar as barreiras colocadas na prevenção e tratamento das doenças deste fórum, como a falta

de informação, a ausência de diálogo, o estigma e as questões culturais.

Como refere a directora regional da OMS para África, Dr^a Matsihidiso Moeti, «muitas pessoas não procuram ajuda por falta de informação e estigma», e, apesar das leis sobre a igualdade de oportunidades no trabalho para portadores de deficiência, a doença mental encontra-se associada aos mais desfavorecidos em termos de taxas de emprego. A OMS considera ainda que a aceitação social das pessoas com doença mental não melhorou muito nos últimos 20 anos.

Para o Ministério da Saúde, promover a saúde mental no local de trabalho é também um meio para a edificação de uma sociedade saudável. Numa mensagem enviada aos participantes da conferência de Luanda e lida pelo director dos recursos humanos do MINSA, a recém-nomeada ministra da Saúde, Dr^a Sílvia Lutucuta, recordou que está a ser criada, desde 2014, uma rede integrada de serviços de saúde mental a nível dos cuidados primários, com o objetivo de melhorar o atendimento aos pacientes. «Estamos empenhados em consolidar e expandir estas acções a nível nacional», disse.

A Dr^a Sílvia Lutucuta realçou ainda a necessidade de todos os actores, incluindo profissionais de saúde, académicos, educadores, investigadores, empregadores públicos e privados e comunidades, «trabalharem juntos para melhorar a saúde em todos os seus aspectos. A dignidade da saúde mental, acrescentou ela, exige que todos os membros da sociedade trabalhem juntos, sem tabus, sem preconceitos e sem estigmas».



Os participantes à 4ª Conferência sobre a Saúde Mental em Angola realçaram que o tema desta ano foi crucial para assegurar uma força de trabalho saudável e sustentável para Angola na sua actual fase de desenvolvimento.



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 de Outubro de 2017



Dr. António Martins: «Temos de expandir os serviços a todos os que necessitam»



Falando em nome da Ministra da Saúde, Dr^a Sílvia Lutucuta, o director dos Recursos Humanos do MINSa, Dr. António Martins, disse que a saúde mental no local de trabalho está alinhada aos objectivos definidos pelo governo angolano para a saúde, o bem-estar da população e o desenvolvimento sustentável.

«Trata-se de uma abordagem multisectorial de importância fundamental, para o alcance dos objectivos traçados pelo Executivo, rumo à uma sociedade saudável», disse ele.

Depois de recordar que Angola se juntou ao mundo na campanha contra a depressão, lançada no dia 7 de Abril de 2017, por ocasião do Dia Mundial da Saúde, o Dr. António Martins reafirmou o empenho em prestar e expandir serviços em tempo certo a todos os que precisam, como as vítimas de transtornos causados pelo consumo do álcool, drogas, depressão, transtornos de humor e outras doenças psicossomáticas.

Também reconheceu que Angola vive desafios específicos na área da saúde mental, que vão desde a necessidade de prevenção de distúrbios no seio da família, da sociedade e no local de trabalho à resposta ao seu impacto económico e social. «Problemas como o álcool, as drogas e a violência doméstica levam à destruição das famílias, a quebras na economia e afectam o desenvolvimento da sociedade», alertou ele.

«Desde 2014, o Ministério da Saúde tem vindo a criar uma rede integrada de serviços de saúde mental no primeiro nível da atenção, distribuídos por seis províncias (Luanda, Huambo, Huíla, Benguela, Malanje e Cabinda), assistindo um total de 330.508 doentes até à data», rematou.

Dr. Hernando Agudelo, Representante da OMS: «É no local de trabalho que passamos mais de 60% do nosso tempo»

O Representante da OMS em Angola, Dr. Hernando Agudelo, também destacou a importância crescente das campanhas de sensibilização pública sobre os problemas ligados à saúde mental para que a luta contra o estigma e a discriminação das pessoas que directa ou inderectamente afectadas por tais patologias seja mais eficaz.

Discursando na sessão de abertura da Conferência sobre a Saúde Mental que decorreu em Luanda, o Dr. Hernando Agudelo notou que a globalização e as novas tecnologias do século XXI têm contribuído para um maior stress associado ao trabalho, além de outros conflitos e distúrbios. «Uma em cada cinco pessoas no local de trabalho tem problemas relacionados com a saúde mental», enfatizou ele, explicando como o estigma e a fraca sensibilização para a abordagem correcta destas problemas, podem aumentar barreiras e afectar a equidade no trabalho.

«Frequentemente, pessoas com distúrbios mentais escondem os seus problemas de saúde por falta de um espaço amigável ou gratificante e por terem medo da

discriminação», explicou ainda.

«É no local de trabalho onde uma boa percentagem da população em idade activa passa mais de 60% do seu tempo. A OMS considera por

isso que o Dia Mundial da Saúde Mental oferece-nos uma oportunidade para incentivar um debate franco sobre os problemas do quotidiano e promover práticas que nos orientem para reduzir comportamentos negativos, capacitar os indivíduos e agir sobre as causas das doenças mentais no local de trabalho.», disse ao concluir.





Dr^a Matshidiso Moeti, Directora Regional da OMS para África: «Vencer barreiras!»



A directora Regional da OMS para África, Dr^a Matshidiso Moeti, enviou uma mensagem a todos os países da região para assinalar os 25 anos de celebração do Dia Mundial da Saúde Mental. Nessa mensagem ela diz que a ausência de informação, o estigma e as questões

culturais são algumas das barreiras significativas que impedem as pessoas afectadas com problemas de saúde mental a procurar ajuda e ter êxito no tratamento.

«Pelo menos, 50% das pessoas com depressão não são sujeitas a tratamento», apontou ela como exemplo das consequências desta falta de informação.

Relação entre *stress* laboral e Saúde Mental

«Embora esteja bem definida a relação entre *stress* laboral e uma má saúde mental, esta é frequentemente menosprezada, enquanto aspecto fundamental da saúde dos trabalhadores. Em termos mundiais, estima-se que 10% da população empregada tenha suspenso a sua actividade laboral devido a depressão, perdendo-se uma média de 36 dias de trabalho, sempre que um trabalhador é afectado por essa enfermidade. Sintomas como a dificuldade em concentrar-se ou em tomar decisões levam a uma acentuada quebra da produtividade no trabalho», sublinha a mensagem.

A saúde mental tem um impacto muito importante no desenvolvimento económico e no bem-estar das pessoas. A perda de produtividade decorrente do absentismo associado aos problemas de saúde mental é considerável e parece estar a aumentar. O *stress* relacionado com o trabalho custa anualmente milhares de milhões de dólares à comunidade internacional, em custos directos e indirectos.

Existem fortes razões económicas para enfrentar não só o estigma por parte do empregador, mas também para investir em programas de promoção, prevenção e tratamento no âmbito da saúde mental, no local de trabalho. Tratar a ansiedade, depressão e outras perturbações mentais é uma forma economicamente acessível e rentável de promoção do bem-estar e

prosperidade. Melhoram até 80% dos casos tratados, geralmente no espaço de quatro a seis semanas. A depressão pode ser evitada e tratada, se for rapidamente diagnosticada.

Políticas de apoio à saúde dos trabalhadores

Muitos empregadores estão a desenvolver políticas de apoio à saúde dos seus trabalhadores, mas esta não é uma perspectiva comum. O Dia Mundial da Saúde Mental é uma oportunidade para encetar conversações sobre a saúde mental no local de trabalho, de forma a promover melhores práticas, reduzir comportamentos negativos e capacitar os indivíduos. A saúde mental no trabalho está no centro das interacções sociais quotidianas.

As causas e as consequências do *stress* relacionado com o trabalho são mais facilmente tratadas através de uma combinação de medidas, quer colectivas, quer individuais, centradas na prevenção. Os locais de trabalho favoráveis à saúde mental detêm programas e práticas que promovem o bem-estar do trabalhador e/ou o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, tratam os distúrbios mentais com a mesma urgência que os problemas de saúde físicos e proporcionam aos gestores formação em questões de saúde mental no local trabalho.

Agentes de Mudança

Os empregadores podem tornar-se agentes de mudança, alterando os factores de risco de *stress* no local de trabalho, criando um clima organizacional que promova o bem-estar e a criatividade e disponibilizando cuidados para os que deles precisem. Os empregados podem adoptar medidas para aprenderem a reconhecer os sinais e sintomas de um problema de saúde mental e envolver-se na sua prevenção, inclusive, falando sobre o assunto.

A saúde mental é uma das prioridades da OMS. Incentivamos os países a promovê-la no local de trabalho e a construir coligações amplas que estimulem as melhores práticas, diminuam os comportamentos negativos e capacitem os indivíduos, com vista à promoção de uma boa saúde mental para todos. A dignidade em saúde mental requer que todos os membros da sociedade trabalhem em conjunto. Requer acção na comunidade e, sobretudo, no local de trabalho. O bem-estar no local de trabalho é crucial para assegurar uma força de trabalho saudável e sustentável, essencial para uma Região Africana mais saudável, mais produtiva e mais próspera.



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 de Outubro de 2017



Conferência sobre Saúde Mental aconselha ser primordial incentivar a Promoção da Saúde no Local de Trabalho»

RECOMENDAÇÕES

A Conferência de Luanda recomendou que:



Importância da Orientação profissional no local de trabalho;

Influências familiares como consequência na Trajetória desviante;

Prevenção e atenção stress laboral; Bulling/assédio moral.

CONCLUSÕES

Dentre as várias conclusões destacam-se:

- ◆ O bem estar no local de trabalho é crucial para assegurar uma força de trabalho saudável e sustentável; para o aumento da produtiva e alcance das metas traçadas;
- ◆ A motivação por parte do empregador é um factor de aumento de produtividade para o funcionário;
- ◆ O empregador pode actuar como agente da mudança quando identifica sinais e sintomas de stress laboral.
- ◆ A inexistência de serviços de saúde mental em todas unidades sanitárias é um impecilho para a humanização de saúde.

Incentivar a promoção da saúde mental no local de trabalho
Capacitar as famílias e profissionais para a promoção de uma boa saúde mental;
Estimular as melhores práticas para a redução de comportamentos negativos;
Investigar qual o grau da síndrome de Bournout nos trabalhadores;
Criar políticas de aconselhamento e programáticas na comunidade, com os pais, filhos e as instituições;
Criar gabinetes de apoio psicológico e de assistência social de forma multidisciplinar e multisectorial deve ser prioridade nas instituições privadas e estatais para melhores resultados;
Realizar mais eventos de informação sobre educação para a saúde;
Criar painéis nas entradas dos hospitais com os deveres e direitos dos pacientes e profissionais de saúde.

Tentando chamar a atenção da sociedade para os problemas relacionados com a saúde mental e o trabalho, o Programa de Saúde Mental do MINSa realizou uma Conferência Nacional nos dias 10 e 11 de Outubro.

TEMAS

A conferência teve 15 oradores que dissertaram sobre os seguintes temas:

Saúde Mental no Trabalho: Prevenção e Atenção ao Stress Laboral;

Motivação como factor de aumento de produtividade; Boas Práticas, atenção a saúde mental e emocional dos trabalhadores da Empresa BP, da Empresa Unitel e Chevron;

A importância da Saúde Mental na Humanização dos Serviços de Saúde; O Papel da Sociedade Cívica na promoção de saúde mental dos docentes e familiares;





DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 de Outubro de 2017



Reflexões Sobre A Saúde Mental no Local de Trabalho



O bem-estar no local de trabalho é crucial para assegurar uma força de trabalho saudável



Bons chefes potenciam as boas práticas e neutralizam atitudes incorrectas



A motivação por parte do empregador é um factor de aumento da produtividade.



O empregador pode actuar como agente da mudança ao identificar sinais de stress laboral



As famílias e os profissionais devem ser capacitados



O MINSA está empenhado em promover boas práticas de Saúde Mental.



É importante criar políticas de aconselhamento



Entrega de Certificados de Participação



BOLETIM INFORMATIVO



O QUE SE DISSE NO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2017



Dr. António Martins: «A saúde mental no local de trabalho está alinhada aos objectivos definidos pelo Executivo angolano. O país precisa de uma sociedade mais saudável e este acto deve constituir um marco nos esforços multisectoriais nesse sentido»



Dr.ª Matshidiso Moeti: «Embora esteja bem definida a relação entre *stress* laboral e uma má saúde mental, esta é frequentemente menosprezada, enquanto aspecto fundamental da saúde dos trabalhadores»



Dr. Hernando Agudelo: «É no local de trabalho onde uma boa percentagem da população em idade activa passa mais de 60% do seu tempo.»



Dr. Miguel Oliveira: A saúde mental tem um impacto muito importante no desenvolvimento económico e no bem-estar das comunidades. Todos devemos trabalhar juntos, sem tabus, preconceitos e estigmas.



Dr.ª Massoxi Adriana Vigário: «um ambiente saudável e gratificante é importante para uma saúde mental positiva e um espaço amigável para a saúde mental no trabalho. Os empregadores podem ser agentes desta mudança no local de trabalho».

Nos dias 10 e 11 de Outubro, o Ministério da Saúde de Angola reuniu peritos, empregadores públicos e privados e profissionais da saúde para debater problemas relacionados com a Saúde Mental no local de trabalho. Foram 15 oradores e 341 participantes, no total. O debate também foi seguido com interesse por estudantes de ciências da saúde, ONGs, meios de comunicação social e membros da sociedade civil.

Ficha Técnica

Edição: Representação da OMS em Angola, Rua Major Kanhangulo 197, 7º andar, Luanda. Telef: (244) 222 395 701 Fax: (244) 222 332314 - E-mail: afwcoawr@who.int
Fotos: OMS e MINSA

Direcção: Dr. Hernando Agudelo, Representante da OMS.
Redacção: José Soares Caetano, Oficial de Comunicação.
Fotos: Rafael Mingas, Direcção Nacional de Saúde Pública (DNSP)

30 SOCIEDADE

REDE INTEGRADA DE SERVIÇOS FUNCIONA EM SEIS PROVÍNCIAS

Saúde mental no trabalho

Encontro de especialistas multidisciplinares fez recomendações para a melhoria da atenção aos trabalhadores, e não só, que apresentam problemas psíquicos

Manuela Gomes

O Ministério da Saúde tem em funcionamento, desde 2014, uma Rede Integrada de Serviços de Saúde Mental no Primeiro Nível de Atenção, distribuída pelas províncias de Luanda, Huambo, Huíla, Benguela, Malange e Cabinda. No primeiro semestre do ano em curso a rede, que se destina ao atendimento psicológico nas unidades sanitárias, assistiu 339.508 pacientes.

António Martins, director-geral dos Recursos Humanos do Ministério da Saúde, que procedeu ontem ao encerramento da Quarta Conferência em alusão ao Dia Mundial da Saúde Mental, considerou que a saúde mental deve merecer da parte de todos uma abordagem fundamental. Disse que, recentemente, o Ministério da Saúde participou numa campanha mundial de sensibilização sobre questões de saúde mental, que permitiu dar mais informação e conhecimento aos indivíduos, famílias e escolas sobre o problema.

De acordo com o responsável, factores associados aos riscos ligados ao ambiente de trabalho têm sido geradores de problemas como o consumo abusivo de álcool, drogas, violência doméstica e comportamentos desviantes.



Evento decorrido ontem em Luanda serviu para assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental

Para António Martins a Conferência em alusão ao Dia Mundial da Saúde Mental deve constituir um marco nos esforços multisectoriais para abordagem dos problemas de saúde mental em todos os sectores.

Lançado o desafio
"O desafio está lançado, devemos trabalhar juntos, isto é, profissionais de saúde, académicos, educadores, investigadores, empregadores públicos, privados e comunidades, para melhorarmos a saúde em todas as

suas dimensões", apelou António Martins, que realçou a importância de um trabalho sistemático de educação para a saúde e para mudança de comportamentos, que permita abordar os problemas de saúde mental como um aspecto fundamental para o bem-estar dos indivíduos, famílias e sociedade.

A Conferência recomendou o incentivo à promoção da saúde mental no local de trabalho, a capacitação dos indivíduos para promoção de uma boa saúde mental, o estímulo às melhores prá-

ticas para a redução de comportamentos negativos, bem como a investigação do grau da síndrome de Bournout entre os trabalhadores.

A criação de gabinetes de apoio psicológico e de assistência social de forma multidisciplinar e multisectorial, a realização de mais eventos de informação sobre educação para a saúde e criação de painéis nas entradas dos hospitais com os deveres e direitos dos pacientes e profissionais de saúde fazem parte das recomendações saídas do encontro.



A escritora Isabel Ferreira não deixou passar despercebido o Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado na terça-feira, dia 10. A escritora, que também é cantora, não deixou de assinalar a data e, fazendo recurso às novas tecnologias, publicou um cartaz que realça a efeméride. A data visa chamar a atenção para a questão da saúde mental global, e identifica-a como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando barreiras nacionais, culturais, políticas ou socioeconómicas. Combater o preconceito e o estigma à volta da saúde psicológica é outro dos objectivos do dia. A data foi criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental.

