

Editorial

A Promoção da Saúde Mental é uma Responsabilidade de Todos

Num mundo em constante mudança a saúde mental emerge como uma área prioritária e crucial. Atualmente diversos acontecimentos globais geopolíticos ou ambientais, põem à prova a saúde mental dos cidadãos (Moitra et al., 2023). A pandemia COVID-19 teve impacto direto e indireto na saúde mental da população, servindo de mote para alertar sobre a importância da saúde mental e da sua promoção (Vindegaard & Benros, 2020). Colocando a descoberto as desigualdades em todo o mundo, no que diz respeito, ao acesso a serviços de saúde mental de qualidade (Wainberg et al., 2017).

O conceito de saúde mental vai muito além da ausência de doença mental (Galderisi et al., 2015). A saúde mental diz respeito a um estado de bem-estar no qual a pessoa realiza as suas capacidades, supera o stress normal da vida e trabalha de forma produtiva e frutífera, contribuindo para a sua comunidade. Trata-se de uma componente da saúde, sustentada na capacidade de tomar decisões, construir relações e assume-se como um direito humano básico, fundamental, para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconómico (World Health Organization, 2022).

É vital quebrar o estigma em torno da saúde e doença mental, promovendo um ambiente no qual as pessoas se sintam seguras para falar sobre os seus problemas mentais, sem medo de julgamento ou discriminação (Corrigan & Watson, 2002; Rössler, 2016; Stangl et al., 2019).

O papel da promoção da saúde mental torna-se por isso relevante, e este não se trata apenas de uma questão individual, mas uma responsabilidade coletiva (Singh et al., 2022; Thomas et al., 2016). A promoção da saúde mental assume-se como uma abordagem para melhorar a saúde mental, centrada em obter saúde mental positiva e bem-estar a nível individual, comunitário e populacional. Foca-se nos aspetos positivos da saúde mental, como o bem-estar, a satisfação com a vida, e na aplicação de uma abordagem salutogénica (Barry, 2019). Consiste em ações que visam criar ambientes que apoiem o bem-estar mental e permitam aos indivíduos, famílias, grupos ou comunidades adotarem e manterem estilos de vida saudáveis, promovendo o equilíbrio emocional, o funcionamento e a inclusão social (O'Reilly et al., 2018).

A necessidade de implementar esforços no âmbito da promoção da saúde mental é grandemente reconhecida, não só para aumentar o bem-estar mental da população, mas também, para reduzir toda a carga associada aos problemas neste domínio da saúde (Hinrichsen et al., 2022). A Organização Mundial da Saúde, estabeleceu uma meta global na qual 80% dos países devem ter, pelo menos, dois programas nacionais e multissetoriais de promoção e prevenção direcionadas para a área da saúde mental até 2030 (World Health Organization, 2021).

As intervenções de promoção da saúde mental são aplicáveis a indivíduos, grupos e comunidades. Estas podem ser executadas através da mobilização dos

recursos comunitários existentes, como profissionais de saúde, de educação ou líderes políticos, promovendo assim, a aceitabilidade cultural. Importa que estas intervenções assentem em processos colaborativos intersectoriais, para que os resultados na saúde mental sejam positivamente mais significativos (Sharma et al., 2017).

No que concerne ao contexto laboral, as organizações devem criar ambientes promotores da saúde mental dos seus colaboradores. Locais de trabalho que promovem a sensibilização para a saúde mental, desconstroem o estigma face à doença mental e apoiam ações de melhoria do bem-estar, apresentam resultados de maior produtividade e, conseqüentemente, uma melhoria económica e financeira (Paterson et al., 2021). A promoção da saúde mental em contexto laboral tem particular relevância para a redução do absentismo, presenteísmo, perda de produtividade (Arensman et al., 2022) e na prevenção do aparecimento e desenvolvimento de sintomatologia associada a perturbações mentais (Proper & Van Oostrom, 2019).

Por outro lado, as escolas são cada vez mais reconhecidas como espaços importantes para a promoção da saúde mental (Eschenbeck et al., 2019). É esperado que neste contexto sejam desenvolvidas ações de promoção da saúde mental (Margaretha et al., 2023). Este tipo de intervenção junto dos jovens apresenta evidências de impacto positivo na saúde mental (Barry et al., 2013). No contexto particular das Instituições do Ensino Superior, a saúde mental e o bem-estar são fulcrais para o sucesso académico e conseqüente desenvolvimento pessoal (Gago et al., 2023). Cada vez mais é dada atenção aos desafios de

saúde mental que os estudantes do ensino superior se confrontam (Brown et al., 2023). A implementação deste tipo de intervenção deve ser sistemática e multifatorial, tendo por base as características específicas daquele contexto de Ensino Superior (Martineau et al., 2017).

Destacar a saúde mental como uma prioridade no Ensino Superior carece de uma mudança cultural, mas que pode começar com pequenas ações: (a) promover momentos de discussão sobre a saúde mental, (b) fazer da promoção da saúde mental um papel de todos, (c) envolver estudantes, professores, funcionários no desenvolvimento e implementação de ações de promoção da saúde mental, (d) integrar a promoção da saúde mental no processo académico e formativo, (e) garantir que as informações relativas aos serviços de suporte e apoio estão disponíveis e ao alcance dos estudantes, (f) avaliar as necessidades de saúde mental daquela comunidade estudantil em particular, realizar um bom diagnóstico de situação, e por último, colaborar com as instituições externas e da comunidade (Harris et al., 2022).

A promoção da saúde mental não tem apenas impacto na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Fortalece a coesão social, gerando sociedades civis mais solidárias, ativas, empoderadas e resilientes. Todos os cidadãos são peças chave para fomentar uma sociedade na qual todos têm acesso a cuidados de saúde mental, onde o estigma é combatido e cada pessoa é apoiada no seu percurso de vida em direção ao bem-estar mental e emocional. Este será o motor para que a saúde mental seja priorizada e na qual cada pessoa poderá viver uma vida plena e significativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Arensman, E., O’connor, C., Leduc, C., Griffin, E., Cully, G., Ní Dhálaigh, D., Holland, C., Van Audenhove, C., Coppens, E., Tsantila, F., Ross, V., Aust, B., Pashoja, A. C., Cresswell-Smith, J., Cox, L., de Winter, L., Fanaj, N., Greiner, B. A., Hegerl, U., Corcoran, P. (2022). Mental Health Promotion and Intervention in Occupational Settings: Protocol for a Pilot Study of the MENTUPP Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 947. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19020947>
- Barry, M. (2019). Concepts and Principles of Mental Health Promotion. In: Barry, M., Clarke, A., Petersen, I., Jenkins, R. (eds), *Implementing Mental Health Promotion*, (pp. 3 – 34). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-23455-3_1
- Barry, M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, 13(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835/FIGURES/1>
- Brown, A. D., Ross, N., Sangraula, M., Laing, A., & Kohrt, B. A. (2023). Transforming mental healthcare in higher education through scalable mental health interventions. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, E33. <https://doi.org/10.1017/GMH.2023.29>
- Corrigan, P., & Watson, A. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Eschenbeck, H., Lehner, L., Hofmann, H., Bauer, S., Becker, K., Diestelkamp, S., Kaess, M., Moessner, M., Rummel-Kluge, C., Salize, H. J., Thomasius, R., Bertsch, K., Bilic, S., Brunner, R., Feldhege, J., Gallinat, C., Herpertz, S. C., Koenig, J., Lustig, S., ... Samel, A. (2019). School-based mental health promotion in children and adolescents with StresSOS using online or face-to-face interventions: Study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. *Trials*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S13063-018-3159-5/FIGURES/2>
- Gago, J., Andrade, M., Martins, M., Cunha, O., Soares, S., Santos, T., Macedo, M., Nora, R., Pereira, J., & Martinho, S. (2023). *Programa para a Promoção de Saúde Mental no Ensino Superior*. https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/pps_mes_acces_2023-vf.pdf
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/WPS.20231>
- Harris, B. R., Maher, B. M., & Wentworth, L. (2022). Optimizing Efforts to Promote Mental Health on College and University Campuses: Recommendations to Facilitate Usage of Services, Resources, and Supports. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, 49(2), 252–258.

<https://doi.org/10.1007/S11414-021-09780-2/METRICS>

Hinrichsen, C., Nielsen, L., Tamminen, N., Nelausen, M. K., Kusier, A. O., Santini, Z. I., Schou-Juul, F., Meilstrup, C., Rod, M. H., Koushede, V., & Lauridsen, S. (2022). Intersectoral mental health promotion – A practice-oriented taxonomy of roles and a study of intersectoral dynamics. *SSM - Mental Health*, *2*, 100136.

<https://doi.org/10.1016/J.SSMH.2022.100136>
Margaretha, M., Azzopardi, P. S., Fisher, J., & Sawyer, S. M. (2023). School-based mental health promotion: A global policy review. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1126767.

<https://doi.org/10.3389/FPSYT.2023.1126767/BIBTEX>

Martineau, M., Beauchamp, G., & Marcotte, D. (2017). Efficacité des interventions en prévention et en promotion de la santé mentale dans les établissements d'enseignement postsecondaire. *Sante Mentale Au Quebec*, *42*(1), 165–182.
<https://doi.org/10.7202/1040249AR>

Moitra, M., Owens, S., Hailemariam, M., Wilson, K. S., Mensa-Kwao, A., Gonese, G., Kamamia, C. K., White, B., Young, D. M., & Collins, P. Y. (2023). Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going. *Current Psychiatry Reports*, *25*(7), 301.
<https://doi.org/10.1007/S11920-023-01426-8>

O'Reilly, M., Sviryzdenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *53*(7), 647–662.
<https://doi.org/10.1007/S00127-018-1530-1/TABLES/1>

Paterson, C., Leduc, C., Maxwell, M., Aust, B., Amann, B. L., Cerga-Pashoja, A., Coppens, E., Couwenbergh, C., O'Connor, C., Arensman, E., & Greiner, B. A. (2021). Evidence for implementation of interventions to promote mental health in the workplace: a systematic scoping review protocol. *Systematic Reviews*, *10*(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1186/S13643-020-01570-9/PEER-REVIEW>

Proper, K. I., & Van Oostrom, S. H. (2019). The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes - a systematic review of reviews. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *45*(6), 546–559.
<https://doi.org/10.5271/SJWEH.3833>

Rössler, W. (2016). The stigma of mental disorders: A millennia-long history of social exclusion and prejudices. *EMBO Reports*, *17*(9), 1250.
<https://doi.org/10.15252/EMBR.201643041>

Sharma, A., Sharma, S. D., & Sharma, M. (2017). Mental health promotion: a narrative review of emerging trends. *Current Opinion in Psychiatry*, *30*(5), 339–345.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000347>

Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental Health Prevention and Promotion—A Narrative Review. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 898009.
<https://doi.org/10.3389/FPSYT.2022.898009/FULL>

Stangl, A. L., Earnshaw, V. A., Logie, C. H., Van Brakel, W., Simbayi, L. C., Barré, I., & Dovidio, J. F. (2019). The Health Stigma and Discrimination Framework: A global, crosscutting framework to inform research, intervention development, and policy on health-

related stigmas. *BMC Medicine*, 17(1), 1–13.
[https://doi.org/10.1186/S12916-019-1271-](https://doi.org/10.1186/S12916-019-1271-3)

3/TABLES/1

Thomas, S., Jenkins, R., Burch, T., Nasir, L. C., Fisher, B., Giotaki, G., Gnani, S., Hertel, L., Marks, M., Mathers, N., Millington-Sanders, C., Morris, D., Ruprah-Shah, B., Stange, K., Thomas, P., White, R., & Wright, F. (2016). Promoting Mental Health and Preventing Mental Illness in General Practice. *London Journal of Primary Care*, 8(1), 3.
<https://doi.org/10.1080/17571472.2015.1135659>

Vindegard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542.
<https://doi.org/10.1016/J.BBI.2020.05.048>

Wainberg, M. L., Scorza, P., Shultz, J. M., Helpman, L., Mootz, J. J., Johnson, K. A., Neria, Y., Bradford, J. M. E., Oquendo, M. A., & Arbuckle, M. R. (2017). Challenges and Opportunities in Global Mental Health: a Research-to-Practice Perspective. *Current*

Psychiatry Reports, 19(5), 28.
<https://doi.org/10.1007/S11920-017-0780-Z>

World Health Organization. (2021, September 21). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

World Health Organization. (2022, June 17). *Mental Health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAjwv-2pBhB-EiwAtsQZFIUt1U4zpv7e52GLlffAzCol5Bvwfkw7WwEtElidZFCHzBW7gOGn_xoCbxEQAvD_BwE

Profª Doutora Joana Coelho

PhD, Coordenador do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica