

Serviços de saúde mental



Encontrar serviços de saúde mental é importante - seja a sua preocupação com o seu próprio bemestar ou com o bem-estar de outra pessoa. Aqui estão algumas dicas para o ajudar a se preparar e para o orientar sobre como conversar com os profissionais de saúde sobre problemas de saúde mental.

Conversar com um prestador de cuidados primários

Provavelmente está a consultar o seu médico sobre outros aspetos da sua saúde, portanto, lembre-se de referir as suas preocupações com a saúde mental. A saúde mental é parte integrante da saúde geral. Em muitos ambientes de cuidados primários, atualmente é comum perguntar se está a sentir-se stressado, ansioso ou deprimido ou se já teve pensamentos suicidas. Não espere que o seu médico faça perguntas sobre a sua saúde mental. Inicie a conversa.

Como os sintomas de problemas de saúde mental podem estar relacionados a interações entre medicamentos que esteja a tomar para outras situações, esteja preparado para informar o seu médico de cuidados primários sobre todos os medicamentos que está a tomar, incluindo medicamentos sem receita, produtos naturais, vitaminas e suplementos. Faça um registo semelhante ao mostrado abaixo para a sua consulta. Além disso, dê a conhecer ao seu médico o seu histórico familiar. As condições de saúde mental podem ocorrer em famílias.

Ação: Manter um registo de medicamentos¹

Nome do medicamento, produto natural ou suplemento	Isto é para quê	Data em que foi iniciado	Prestador de cuidados de saúde que o prescreveu	Cor e forma	Dosagem e instruções

Encontrar um profissional de saúde mental

O seu prestador de cuidados primários pode encaminhá-lo se necessário para um especialista em saúde mental. Aqui estão algumas perguntas que pode querer pensar ou fazer ao procurar um profissional de saúde mental:²

- Sente-se confortável com essa pessoa?
- Que tipo de formação e experiência profissional é que essa pessoa tem?
- Essa pessoa já trabalhou com pessoas semelhantes a si (incluindo pessoas com a sua formação cultural, se isso for importante para si)? Durante quanto tempo?
- Como irão trabalhar juntos para estabelecer objetivos e avaliar o seu progresso?
- Com que frequência se irão encontrar? Pode contactar por telefone ou por e-mail entre as consultas?
- Que tipos de melhoria pode esperar ver?

Lembre-se que está à procura de alguém que o possa ajudar no seu tratamento a longo prazo. O objetivo é encontrar alguém que ouça as suas preocupações, que tenha em consideração a sua perspetiva e que trabalhe consigo para melhorar a sua sensação de bem-estar.

Receber um diagnóstico e um plano de tratamento²

Ao contrário da diabetes ou do cancro, não há nenhum exame médico que possa diagnosticar com exatidão uma doença mental. Nos Estados Unidos, os profissionais de saúde mental utilizam o *Manual de Diagnóstico e de Estatística de Transtornos Mentais*, publicado pela American Psychiatric Association, para avaliar os sintomas e fazer um diagnóstico. O manual menciona uma lista de critérios incluindo os sentimentos e comportamentos e limites de tempo para ser oficialmente classificado como uma situação de saúde mental.

Depois de o diagnóstico ser feito, um profissional de saúde pode ajudar a desenvolver um plano de tratamento que pode incluir a medicação, aconselhamento ou terapia, mudanças no estilo de vida, educação e apoio social. Os tratamentos para doenças mentais variam de acordo com o diagnóstico e a pessoa. Não existe um tratamento que seja um “tratamento único”.

Perguntar o custo dos serviços

Existem estratégias e intervenções acessíveis para tratar a maioria das doenças mentais. É razoável e esperado indagar sobre a provável duração e o custo de qualquer tratamento prescrito. Pergunte se o seu plano de saúde cobre as despesas. Se não tiver seguro, pergunte sobre a localização e os serviços do centro de saúde mais próximo.

Se o seu empregador oferecer um programa de assistência ao trabalhador (EAP), isso também pode ser uma solução para si. Os EAPs fornecem avaliações e serviços que abordam uma série de preocupações pessoais que interferem no bem-estar e no desempenho laboral dos trabalhadores, incluindo problemas emocionais e de uso de substâncias, relacionamentos interpessoais, problemas legais e dificuldades financeiras. Os serviços EAP são normalmente fornecidos sem custo para o trabalhador, embora o número de sessões possa ser limitado. Os serviços podem ser prestados pessoalmente, por telefone ou através dos meios das tecnologias de informação.³



O que pode fazer?

Faça uma lista das perguntas ou preocupações que gostaria de discutir com qualquer profissional de saúde ou profissional de saúde mental que possa vir a visitar.

Fontes:

1. National Institute on Aging. Tracking Your Medications, 2019.
2. National Institute of Mental Health. Help for Mental Illnesses, 2019.
3. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health. Support for Employees, 2021.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.