



Comissão
Europeia

Saúde Mental e Bem-estar

**Uma vantagem para as pessoas,
a sociedade e a economia**

A saúde mental e o bem-estar constituem um direito dos cidadãos da UE, assumindo igualmente uma importância cada vez maior para o crescimento económico e o desenvolvimento social. Através do segundo programa de saúde da UE para 2008-2013, a Europa está a apoiar projetos que visam reduzir a sobrecarga das doenças mentais e promover a saúde mental.

Um problema partilhado

As perturbações neuropsiquiátricas são a segunda causa mais comum dos anos de vida ajustados por incapacidade (DALY) na Europa. No ano passado, 27 % da população adulta (18-65) na UE teve, pelo menos, um tipo de perturbação mental. A depressão está entre as três principais causas da sobrecarga das doenças nos países da UE. As doenças mentais pesam igualmente sobre os indivíduos, as respetivas famílias e os serviços de saúde, e constituem um entrave à produtividade económica. Contudo, uma grande parte das pessoas afetadas por doenças mentais não recebe tratamento.

O conhecimento científico das causas da doença mental e dos métodos de promoção, prevenção e tratamento melhorou nos últimos anos graças, em parte, à colaboração e à partilha de conjuntos de dados na Europa, e os profissionais de saúde estão a trabalhar com vista à aplicação deste conhecimento na prestação de cuidados aos doentes.

A identificação de doenças mentais em pessoas mais jovens e a intervenção precoce podem, a longo prazo, ajudar a reduzir a sobrecarga das doenças. Os locais de trabalho constituem outro cenário-chave no domínio da intervenção. Os profissionais de saúde estão a analisar as formas de aproveitar o potencial das novas tecnologias móveis e da Internet, que já são parte integrante da vida quotidiana dos jovens, para facilitar a mudança comportamental necessária para a intervenção psicológica.



© Thinkstock



A Europa responde

Em outubro de 2005, a Comissão Europeia publicou um Livro Verde sobre a saúde mental. Em junho de 2008, foi lançado o pacto europeu para a saúde mental e o bem-estar. Destinava-se a apoiar os países da UE e outros países na promoção de boas práticas neste domínio.

O pacto incentiva a cooperação e o intercâmbio de informações na Europa e foi acompanhado de um conjunto de cinco conferências temáticas para cada uma das cinco áreas prioritárias: prevenção da depressão e do suicídio; saúde mental e bem-estar das crianças e jovens; saúde mental e bem-estar no local de trabalho; saúde mental e bem-estar dos idosos; e promoção da inclusão social e combate ao estigma.

Um conjunto de conferências, realizadas entre 2009 e 2011, levou ao lançamento, no início de 2013, de uma ação conjunta relativa à saúde mental e ao bem-estar, cofinanciada pelo programa de saúde da UE. A ação tem por objetivo desenvolver, ao longo de três anos, um quadro comum de ações no âmbito da saúde mental e do bem-estar.

Além disso, a Comissão está a trabalhar com um grupo de peritos governamentais com vista à implementação do pacto. Este trabalho conta com a colaboração da OMS, que adotou planos de ação europeus no domínio da saúde mental e do bem-estar em 2005 e 2013.

Os resultados concretos deste trabalho serão comunicados através do Guia das ações no domínio da saúde mental e do bem-estar na UE.

O segundo programa de saúde da UE para 2008-2013, implementado pela Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde, a Agricultura e a Alimentação (CHAFEA), apoiou vários projetos no âmbito da saúde mental.

A depressão está entre as três principais causas da sobrecarga das doenças em todos os países da UE

Anualmente, cerca de **1 em cada 15** pessoas na região europeia da OMS sofre de depressão grave



Se incluirmos a ansiedade e todas as formas de depressão, o número de pessoas afetadas é de cerca de **4 em cada 15**



Fonte: Gabinete Regional para a Europa da Organização Mundial de Saúde
— 09/2013 www.euro.who.int/mentalhealth.

Trabalhar em conjunto para promover a saúde mental

Nome do projeto: Ação conjunta da UE relativa à Saúde Mental e ao Bem-estar (**MH-WB**)

Número de parceiros: 30 de 21 países: BG, DK, DE, EE, IE, ES, FR, HR, IS, IT, LV, HU, MT, NL, NO, PT, SI, SK, FI, SE, UK.

Financiamento da UE: €1 492 188. **Duração:** 2013-2016.

Esta ação conjunta tem como objetivo contribuir para a promoção da saúde mental e do bem-estar, a prevenção de

doenças mentais e a melhoria dos cuidados e da inclusão social das pessoas com doenças mentais na Europa. Para atingir este objetivo, estabelece uma colaboração estruturada entre países da UE, organizações internacionais e outras partes interessadas.

Procura também melhorar o conhecimento e a compreensão sobre a saúde mental e o bem-estar na Europa e está a criar um inventário sobre a evidência, as melhores práticas e os recursos existentes. Está, além disso, a reforçar as redes existentes a nível nacional e na Europa, a desenvolver capacidades e a criar um quadro de ação.

Visite o sítio Web www.mentalhealthandwellbeing.eu

Aproveitar a tecnologia para gerir a depressão ligeira

Nome do projeto: Prevenir a depressão e melhorar a sensibilização através do trabalho em rede na UE (**PREDI-NU**)

Número de parceiros: 12 de 11 países: BE, BG, DE, EE, IE, ES, LU, HU, AT, PT, UK. **Financiamento da UE:** 1 099 032 €.

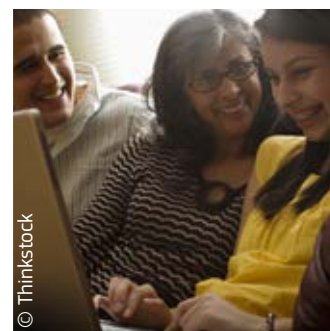
Duração: 2011-2014.

As tecnologias da informação e da comunicação (TIC) poderão permitir identificar situações de depressão e facilitar a intervenção precoce. Esta solução pode ajudar a alcançar adolescentes do sexo masculino e outras pessoas mais relutantes na procura de ajuda médica.

O projeto PREDI-NU desenvolveu um programa de formação sobre sensibilização para a depressão destinado a médicos de clínica geral e outras pessoas que trabalham com jovens. O grupo criou, igualmente, um sítio na Internet que inclui módulos sobre consciencialização e autogestão, que constituem uma garantia de que os efeitos do projeto se prolongarão muito para além da conclusão deste trabalho.

Visite o sítio Web www.eaad.net/mainmenu/research/

predi-nu/ e www.ifightdepression.com



Lidar com as perturbações alimentares nos jovens

Nome do projeto: Promoção da saúde mental dos jovens através da personalização de cuidados assistidos por tecnologias (**PRO-YOUTH**)

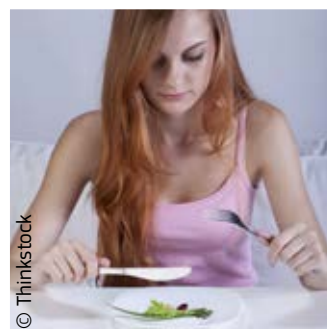
Número de parceiros: 7 de 7 países: CZ, DE, IE, IT, HU, NL, RO.

Financiamento da UE: 930 378 €. **Duração:** 2011-2014.

A Internet permite um envolvimento anónimo e menos intenso nas questões relacionadas com a saúde mental, especialmente no que diz respeito aos mais jovens. O projeto PRO-YOUTH visava reduzir o número de pessoas que sofriam de perturbações alimentares e outros problemas de saúde mental, entre os 15 e os 25 anos.

Baseia-se numa plataforma de Internet desenvolvida pelo parceiro coordenador e destinada a promover a intervenção precoce e a prevenção de perturbações alimentares entre os estudantes. Os parceiros do projeto colaboraram com as autoridades locais e regionais, e com instituições de saúde e de ensino. As competências de autogestão dos jovens foram reforçadas e estes foram incentivados a procurar cuidados de saúde eficazes.

Visite o sítio Web www.pro-youth.eu



Uma abordagem regional para prevenir o suicídio

Nome do projeto: Regiões europeias aplicando medidas contra o suicídio (**EUREGENAS**)

Número de parceiros: 15 de 11 países: BE, DE, ES, IT, PT, RO, SI, SK, FI, SE, UK. **Financiamento da UE:** 750 000 €.

Duração: 2011-2014.

As discrepâncias entre as taxas de suicídio nas regiões e países da UE realçam a necessidade de abordagens distintas, adaptadas aos contextos locais e regionais. O projeto EUREGENAS reuniu regiões com experiências distintas no domínio da

prevenção do suicídio, destacou exemplos de boas práticas e promoveu a criação de redes sustentáveis.

O grupo partilhou orientações e instrumentos em matéria de prevenção do suicídio e estratégias de sensibilização, desenvolveu especificações técnicas para um modelo integrado de cuidados de saúde mental na Internet e desenvolveu o conhecimento e as capacidades dos profissionais de saúde.

Visite o sítio Web www.euregenas.eu



Ferramentas na Internet para adolescentes

Nome do projeto: Prevenção do Suicídio através da Internet e Promoção da Saúde Mental através dos Meios de Comunicação Social (**SUPREME**)

Número de parceiros: 8 de 7 países: EE, ES, IT, LT, HU, SE, UK.

Financiamento da UE: 779 768 €. **Duração:** 2009-2012.

O projeto SUPREME desenvolveu, através da Internet e dos meios de comunicação social, ferramentas multilingues e culturalmente

adaptadas que visam promover a saúde mental e prevenir o suicídio. Através de um sítio na Internet altamente interativo, o projeto visa alcançar jovens entre os 14 e os 18 anos.

O sítio na Internet sensibiliza para as questões que afetam as pessoas mais jovens, incluindo a depressão, o abuso de substâncias, a alimentação, a violência e a utilização responsável da Internet. Os utilizadores têm a possibilidade de obter aconselhamento e de partilhar experiências com os seus pares. Podem igualmente submeter na página as «razões para viver», a fim de reforçar os aspetos positivos das suas vidas.

Visite o sítio Web www.supremebook.org

Criação de manuais sobre saúde mental

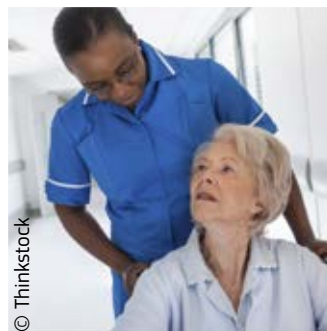
Nome do projeto: Manuais de Promoção da Saúde Mental (**MHPHands**)

Número de parceiros: 8 de 8 países: DE, EE, IE, EL, AT, PL, RO, FI. **Financiamento da UE:** 581 208 €. **Duração:** 2009-2012.

Os profissionais nas escolas, nos locais de trabalho e nos ambientes onde vivem os idosos nem sempre dispõem das competências e dos recursos necessários para melhorar o bem-estar mental das pessoas com quem trabalham. Este projeto elaborou manuais para pessoas que trabalham com jovens, idosos e com a população ativa.

Baseando-se em conhecimentos especializados existentes, o grupo elaborou manuais, desenvolveu especificações de formação no domínio da promoção da saúde mental, criou um curso de aprendizagem na Internet e partilhou o seu trabalho com uma rede alargada de intervenientes.

Visite o sítio Web www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.en.about



Mais informações

Direção-Geral da Saúde e da Segurança dos Alimentos da Comissão Europeia
ec.europa.eu/health/mental_health/policy/index_pt.htm

Agência de Execução para os Consumidores, a Saúde, a Agricultura e a Alimentação (Chafea)
ec.europa.eu/chafea/index.html
Base de dados que inclui ações cofinanciadas pelos programas de saúde da UE
ec.europa.eu/chafea/projects/database.html



Serviço das Publicações

© União Europeia, 2014
Reprodução autorizada mediante indicação da fonte

EB-01-14-763-PT-C (versão impressa)
EB-01-14-763-PT-N (PDF)
978-92-9200-172-8 (versão impressa)
978-92-9200-149-0 (PDF)
10.2818/24849 (versão impressa)
10.2818/2131 (PDF)