

CAPÍTULO

33

Saúde mental

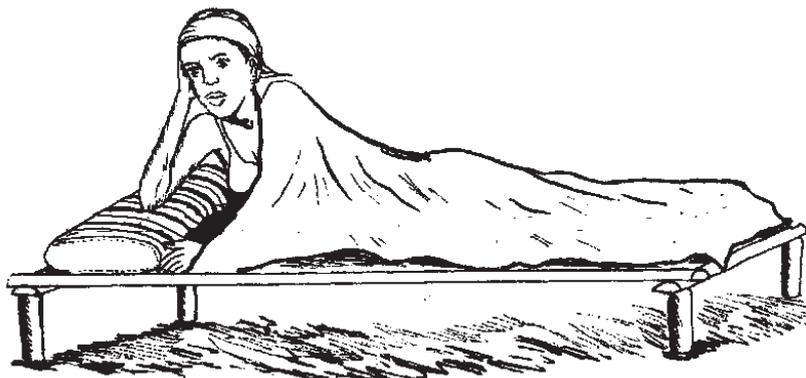
Saúde mental significa a sensação de bem-estar emocional, quando se fala em felicidade, alegria de viver, prazer e satisfação.

Os problemas de saúde mental podem afectar tanto os adultos, especialmente os idosos, como as crianças.

Como saber se alguém tem um problema de saúde mental?

As pessoas afectadas mostram algumas das seguintes mudanças de comportamento ou de atitudes:

- Alteração do sono ou do apetite
- Queixas físicas tais como “bichos” que se movem por todo o corpo, sensações estranhas de calor e frio no corpo
- Tornam-se inquietas e agitadas, ou retraídas e desconfiadas
- Agem de forma estranha, como por exemplo, na forma como se vestem, se movimentam, ou falam
- Fogem para o mato
- São incapazes de realizar as actividades normais do dia-a-dia
- Pensam ou falam de suicídio
- Falam de forma confusa, não conseguem parar de falar, ou quase não falam
- Queixam-se de estarem afectadas por feitiçaria





Diferenças entre problemas mentais e físicos

Pode ser difícil diferenciar entre problemas mentais e físicos, que às vezes ocorrem ao mesmo tempo. Por exemplo, a malária cerebral ou a meningite podem parecer um problema mental. As doenças crônicas em fase avançada podem assemelhar-se a uma doença mental, pois os doentes ficam confusos e agitados.

As pessoas com problemas de saúde mental, muitas vezes pensam que têm uma doença física porque têm sintomas físicos tais como a sensação de vermes dentro do corpo.

Alguns doentes têm sintomas físicos múltiplos, para os quais é difícil encontrar uma explicação. Exemplos dessas queixas:

- Dores em todo o corpo
- “Bichos” andando pelo corpo
- Sensações estranhas de calor e frio
- Coração a bater depressa (palpitações)
- Tonturas

Perguntas a fazer à pessoa com várias queixas físicas de quem se suspeita um problema mental:

- **Quando começou?** Quanto mais prolongada a duração dos sintomas, maior a possibilidade de estarem relacionados com doença mental.
- **Está preocupado com alguma coisa?**
- **Sente-se por baixo?**
- **Bebe álcool, usa drogas?**
- **O que acha que pode ter causado estes sintomas?**



O que examinar?

Faça um exame físico completo para excluir uma doença física e procure:

- Um olhar preocupado ou tenso
- Perda de peso

O que fazer?

Assegurar-se que a pessoa não sofre de uma doença física antes de decidir que as queixas são devidas a um problema mental.

Se houver dúvidas, transfira o doente para uma unidade sanitária com mais recursos.

Se achar que é um problema de saúde mental, como ansiedade e/ou depressão, trate segundo os conselhos abaixo. Não dê medicamentos desnecessários tais como analgésicos e vitaminas.

Causas de problemas mentais

Diversos factores podem afectar a saúde mental duma pessoa. Qualquer preocupação na vida, como, por exemplo, problemas no serviço, em casa, ou com amigos, podem causar ansiedade e/ou depressão. Uma pessoa com doença física poderá também desenvolver sintomas mentais. Por exemplo: uma pessoa com SIDA ou cancro pode ficar deprimida.

Algumas causas de problemas de saúde mental:

- Problemas familiares: más relações entre marido e mulher, adultério, infertilidade
- Problemas de relacionamento (com amigos, namorados, colegas)
- Problemas económicos: pobreza, desemprego
- Perda de familiar ou amigo
- Violência
- Convencer-se que foi enfeitiçado
- Doenças que afectam o cérebro: por exemplo, malária, meningite, febre tifóide, infecção pelo HIV, AVC, cancro no cérebro
- Doenças físicas



Ansiedade (stress)

Ansiedade é a sensação de nos sentirmos nervosos. Em determinadas situações é normal, por exemplo, antes dos exames. Torna-se numa doença se interferir com a vida diária da pessoa, se durar muito (geralmente mais do que 2 semanas), ou se causar sintomas graves.



Sintomas e sinais:

Os doentes ansiosos referem sentir com frequência alguns dos seguintes sintomas:

- sentir-se “nervoso”, inquieto
- incapacidade de relaxar
- desânimo, falta de iniciativa
- dificuldades de dormir
- tonturas
- medo de perder o controlo
- tremores
- suores, ondas de calor ou calafrios
- tensão ou dores musculares
- um nó na garganta
- boca seca
- falta de ar ou sufocação
- coração a bater depressa (palpitações)
- desconforto no abdómen
- opressão ou aperto no peito

Tratamento:

Muitas vezes os sintomas de ansiedade são causados por preocupações do trabalho, dinheiro, estudos, casa, etc. Muitos destes casos não **devem ser tratados com medicamentos**.

O aconselhamento e as técnicas de relaxamento (ver pág. 678) podem também ajudar a controlar a ansiedade.

Se os sintomas são graves ou continuam, apesar do aconselhamento, o doente deve ser transferido para uma unidade sanitária com mais recursos.

Ansiedade grave com respiração rápida (hiperventilação)

A ansiedade grave pode manifestar-se com ataques de pânico, às vezes com respiração rápida.

Sintomas e sinais:

- respiração rápida e profunda
- batimentos rápidos do coração
- formigueiro na cara, mãos, ou pés
- câibras musculares

Tratamento:

Deve-se acalmar a pessoa, tanto quanto possível, e explicar que o problema não é grave e em breve sentir-se-á bem. A pessoa deve ser encorajada a respirar com os lábios fechados (como se estivesse a soprar numa vela). Poderá cobrir a boca e uma narina e respirar com a outra narina.

Epidemias de ansiedade

Às vezes, muitas pessoas na comunidade desenvolvem, ao mesmo tempo, sintomas de ansiedade e comportamento estranho. Isso é mais frequente nas escolas. Nestes casos, pedir apoio, porque pode alastrar.

Depressão

Qualquer pessoa pode sofrer de depressão, que é uma reacção normal a qualquer problema da vida, mas pode também complicar outras doenças. Além disso, a depressão pode ser uma doença por si mesma, destruindo a vontade e a iniciativa do doente, interferindo com o trabalho, o divertimento e o relacionamento com familiares e amigos.

O doente deprimido tem uma cara triste, alteração do humor, sente-se por vezes amargurado e tem pouca vontade ou interesse em qualquer actividade. Ele come e dorme mal e não quer conviver com os outros. Se um amigo consegue conversar com ele, ele pode dizer que pensa em suicídio, se sente miserável e culpado, em associação com rancor, ódio e frustração. A pessoa chora facilmente. Pode também não cuidar da sua higiene (não toma banho, não muda de roupa). Estes são sinais de gravidade.

Muitas pessoas sofrem de depressão, mas nem sempre é fácil detectar este problema. Só com uma conversa profunda é que se pode descobrir que a pessoa está com depressão.

Tratamento:

Aconselhamento como indicado a seguir.

O trabalhador de saúde deve enfatizar que existe esperança. Tem que explorar maneiras realistas que ajudem o doente a lutar construtivamente contra os seus problemas.

Se o doente continua com sintomas de depressão durante 4 semanas ou mais, ou se estes são graves, deve ser transferido para uma unidade sanitária com mais recursos onde poderá receber medicamentos para controlar a depressão.

Se o doente fala em suicídio ou faz uma tentativa de suicídio, o trabalhador de saúde deve transferi-lo para uma unidade sanitária com mais recursos, o mais urgente possível.

Se não é possível transferir imediatamente, é importante que o doente esteja sempre acompanhado, de preferência por um membro da família.

Crises de confusão, agitação, delírio ou alucinações

As pessoas que estão confusas ou agitadas falam coisas sem sentido e não compreendem o que se lhes diz.

As principais características de uma pessoa que está confusa são:

- Não sabe onde está
- Não sabe que dia é
- Não se lembra de coisas que aconteceram recentemente

Em alguns casos:

- Não coopera
- Tem medo
- Está agitada ou agressiva
- Tem alucinações (vê ou ouve coisas que não existem)



Antes de rotular o doente de "maluco", excluir cuidadosamente a presença de doenças físicas, intoxicações, ou deficiência de vitaminas (pelagra, ver pág. 523).

Algumas causas físicas de confusão são:

- malária cerebral
- meningite
- febre tifóide
- infecção pelo HIV
- Acidente vascular cerebral (AVC)
- traumatismo da cabeça
- tumor do cérebro
- hipoglicemia
- pneumonia, bronquite crónica
- intoxicação por álcool, drogas, medicamentos, ou outras substâncias
- pelagra

Intoxicação

As crises podem ser provocadas pelo consumo de plantas silvestres, por exemplo feijão-macaco, jatropha (gala-maluco), uso de medicamentos tradicionais, ou de drogas em cerimónias.

Acalmar o doente pois a crise vai terminar. A prometazina (ver pág. 722) pode ser útil quando não se consegue controlar a agitação.

Tratamento:

Manter a pessoa num lugar sossegado e seguro, evitando que provoque danos a si própria e aos outros.

Transferir o doente para uma unidade sanitária com mais recursos. Antes de transferir, se o doente estiver muito agitado e não se conseguir controlar, administrar prometazina (ver pág. 722) ou diazepam (ver pág. 727). Não dar estes medicamentos, se suspeitar de uma doença física. Também dar os medicamentos para tratar a causa, se indicada.

Esquizofrenia

A esquizofrenia é uma doença mental crónica que impede o doente de pensar claramente e de se relacionar de forma adequada com os outros.

Sintomas e sinais:

Os sinais de alerta podem ser:

- Comportamento estranho
- Falar de forma estranha, pouco clara
- Ouvir ou ver coisas que não existem (alucinações)
- Isolamento social (fugir das pessoas, querer ficar sozinho)
- Alteração dos hábitos de higiene (recusa tomar banho, mudar de roupa)
- Desconfiança em relação a familiares e amigos (pensa que lhe querem fazer mal)

Embora raramente, estes doentes podem ter pensamentos estranhos, como, por exemplo, que os outros os perseguem ou lhes querem fazer mal, e defendem-se de forma violenta desta ameaça. **A maioria dos doentes com esquizofrenia não são perigosos.**

A esquizofrenia pode surgir gradualmente ou iniciar subitamente, em qualquer altura da vida adulta, e geralmente dura muitos anos. A doença evolui com crises, havendo períodos em que o doente fica melhor e outros de recaídas. Há doentes que têm apenas uma crise, enquanto outros as têm durante toda a vida.

A esquizofrenia NÃO É UMA DOENÇA CONTAGIOSA – não é provocada por feitiço, ou por influência dos espíritos.

Tratamento:

A presença dos sinais de alerta não significa uma esquizofrenia. Mas um doente que tem estes sinais deve ser enviado para avaliação clínica.

Existem medicamentos que permitem tratar esta doença de forma eficaz e segura. Estes são prescritos, em princípio, só por médicos ou outro pessoal especializado.

Os medicamentos para tratar a esquizofrenia devem ser tomados regularmente, para manter o doente controlado, e o doente necessita de controlo regular nas consultas.

Apesar de não haver cura para esta doença, a medicação pode ajudar a tratar os sintomas, permitindo aos doentes uma vida produtiva e estável.

Obviamente, devido à confusão mental, tem de receber muito apoio para se lembrar de tomar os medicamentos diariamente. Muitos doentes com esquizofrenia recebem cuidados em casa. Outros são abandonados e vivem na rua. As famílias que escolhem cuidar dos seus familiares em casa devem entender a natureza da doença. Para diminuir a estigmatização, o trabalhador de saúde deve educar os vizinhos e a comunidade em geral.

Conselhos para cuidados ao doente em casa

Pode ser difícil para a família gerir um doente com confusão, por isso ela vai precisar de apoio. Deve-se manter o doente num lugar familiar, na presença de pessoas conhecidas, calmas e simpáticas.

Nestes doentes:

- Tentar não deixar a doente sem atendimento por muito tempo;
- Falar com o doente usando frases simples e voz calma;
- Evitar discussões, agressões ou conflitos. Evitar dizer coisas que poderiam fazer o doente sentir-se ameaçado ou nervoso;
- Se o doente se zangar, tentar mudar de tópico, deixar o quarto por uns minutos ou dar-lhe uma tarefa simples;
- Criar um programa diário simples e rotineiro e manter o padrão, explicando ao doente o que vai acontecer: “Agora vamos jantar. Depois vamos visitar a tia Ana”;
- Evitar acidentes (manter a pessoa longe do fogo, água quente, medicamentos, substâncias e objectos perigosos);
- Quando o doente tem falta de sono deve-se reduzir o barulho, escutar as suas preocupações, tratar a dor, e evitar café ou chá forte antes de dormir;
- Ser simpático, dar conforto e apoio emocional.

NÃO ESCONDER O DOENTE!

DAR OPORTUNIDADE PARA QUE TENHA UMA VIDA O MAIS NORMAL POSSÍVEL.

Com o tratamento, o doente não precisa de ficar trancado no hospital ou em qualquer outro lugar.

TRANCAR NÃO É TRATAR

Demência

Esta é uma doença que afecta principalmente as pessoas mais velhas, em especial as que têm mais de 65 anos de idade.

Sintomas e sinais:

O sinal mais precoce é o esquecimento de coisas recentes, actuais. Isto vai se agravando progressivamente e a pessoa pode tornar-se confusa. A pessoa pode vaguear fora de casa, ter alterações do sono e perder a capacidade de cuidar de si própria. Mais tarde, a pessoa já não consegue reconhecer os familiares e amigos.

A demência pode ocorrer também em doentes com o HIV ou pelagra (ver pág. 523), bem como com outras doenças.

Se suspeitar de outra doença, em particular numa pessoa jovem, transferir o doente para uma unidade sanitária com mais recursos.

Tratamento:

Educar a família sobre o que vai acontecer. Embora não haja cura, muito pode ser feito para que a pessoa se sinta mais confortável e a vida gere menos preocupações aos outros.

Tratar o doente com amor e afecto. Deixar a pessoa fazer as actividades possíveis que consiga por si própria.

Ver, na página anterior, Conselhos para Cuidados ao Doente com esquizofrenia em casa.

Perturbações do sono

As alterações do sono são muito frequentes nos doentes com problemas mentais.

Algumas doenças físicas também podem causar insónias, por exemplo, devido às dores, o doente tem dificuldade em adormecer. A insónia provoca maior sensibilidade à dor, cansaço, irritabilidade, diminuição da atenção e ansiedade, o que por sua vez mantém ou piora a insónia.

Problemas provocados por perda e violência

Um acontecimento traumático pode fazer com que a pessoa receie pela sua vida ou provocar-lhe uma extrema angústia (receio, medo).

Os acontecimentos traumáticos podem ser: trauma pessoal, como, por exemplo, violação, falecimento de familiar ou amigo, crime, acidente de viação, ou a guerra e desastres naturais como as cheias, ciclones e tremores de terra.

Sintomas e sinais:

Muitas pessoas afectadas pelo trauma desenvolverão reacções emocionais. Estas incluem o medo, alterações no sono, pesadelos, lembranças repetidas do acontecimento, irritabilidade e dificuldade de concentração.



Uma criança tem mais dificuldades em falar do que a preocupa e poderá ter os seguintes problemas de comportamento: ficar nervosa, agressiva, triste, indisciplinada, desconfiada, desanimada, e isolar-se.

Esta é uma resposta normal a um acontecimento traumático e dura normalmente pouco tempo, dependendo da gravidade do trauma.

Em algumas pessoas, estes sintomas continuam durante meses ou mesmo anos após o trauma e interferem com a vida diária da pessoa. Este é o chamado *stress* pós-traumático.

As pessoas com este problema precisam de apoio da sua família e da comunidade.

Uma pessoa que viveu experiências horríveis precisa de exprimir os seus sentimentos, de compreender a origem da situação, e adquirir experiências positivas.

É frequente a violência contra as mulheres pelos seus parceiros. Este é um dos tipos de violência doméstica. Encorajar as mulheres a partilharem as suas experiências com os familiares ou amigos em quem confiam. Encorajá-las também a conversar com o grupo local de apoio às mulheres, se existir.



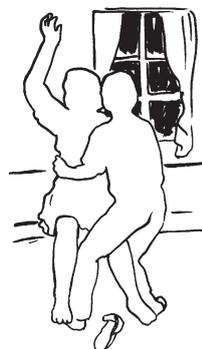
Estas mulheres aproveitam a oportunidade do trabalho para trocarem experiências sobre soluções às suas preocupações.

A **violação** é um dos actos mais graves de violência contra as mulheres. A violação pode levar a gravidez indesejada, infecções de transmissão sexual, incluindo o HIV e SIDA, e graves lesões. A depressão, pensamentos suicidas, e o *stress* pós-traumático são consequências frequentes da violação.

É importante **transferir as vítimas de violação, urgentemente, para receberem tratamento de prevenção do HIV e SIDA, outras infecções de transmissão sexual e gravidez indesejada** (ver pág. 596).

Registar cuidadosamente a violação e encorajar a mulher a apresentar queixa policial.

Deve-se também encorajá-la a conversar com o grupo local de apoio às mulheres.



Alcoolismo

O alcoolismo é uma grave doença de comportamento, que ocorre em homens, mulheres, e infelizmente, cada vez com mais frequência, nos jovens. Contudo, é uma doença tratável, desde que a pessoa esteja motivada a reconhecer o seu problema.

Alguns sinais podem ajudar a reconhecer que o problema com o álcool já está fora de controle:

- Compulsão para beber (significa “ter de beber”)
- Necessidade de aumentar as quantidades iniciais
- Necessidade de beber ao longo do dia
- Esconder bebidas alcoólicas em locais acessíveis

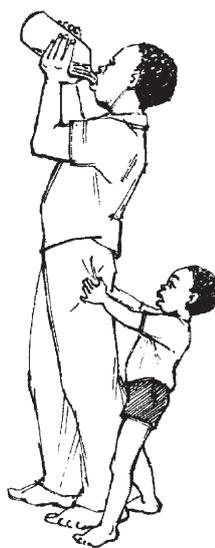
A bebida em excesso faz mal à saúde, causando muitos problemas de saúde, incluindo cirrose do fígado (ver pág. 497), e danos no sistema nervoso.

Nas mulheres grávidas, o abuso de álcool pode causar doenças no bebé.

O abuso de bebidas alcoólicas prejudica também a família e a comunidade de muitas maneiras. O comportamento anti-social quando se está bêbado leva à violência e infelicidade.

Os motoristas bêbados causam muitos acidentes de viação por falta de controlo. **É melhor não beber quando se tem que conduzir ou não conduzir quando se bebeu.**

A falta de controlo sexual quando se bebe em excesso pode levar ao SIDA e outras infecções de transmissão sexual.



Uma vez que uma pessoa compreenda que está a beber demais, o que é que ela pode fazer? Primeiro, deve reconhecer que o vício da bebida é um problema. Deve ser honesta para consigo mesma e para com os outros. Alguns indivíduos são capazes de resolver simplesmente não tornar a beber mais bebidas alcoólicas. Mais frequentemente, as pessoas necessitam de ajuda e apoio – da família, dos amigos, e de outros que compreendam como é difícil largar o hábito. As pessoas que foram alcoólicas e deixaram de beber são muitas vezes as melhores pessoas para ajudarem os outros a fazer o mesmo.

As pessoas que bebem devem ser encorajadas a procurar apoio junto dos Alcoólicos Anónimos, se existirem.

Delirium tremens

É uma condição rara, provocada pelo síndrome de abstinência, que surge nos alcoólatras quando subitamente deixam de beber álcool. É caracterizada por tremores graves, insónia, confusão, alucinações e agitação.

Transferir o doente para uma unidade sanitária com mais recursos. Antes de transferir, pode dar:

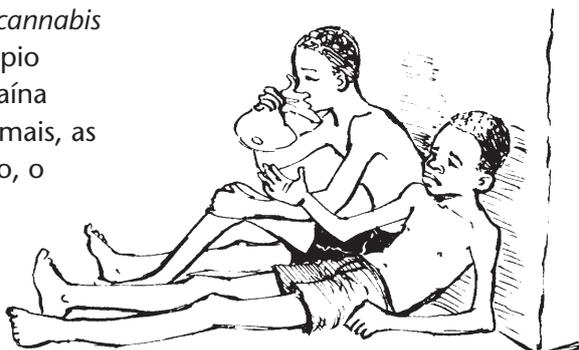
- ◆ diazepam E.V. (ver pág. 727)
- ◆ tiamina I.M., se disponível (ver pág. 724)



Consumo de drogas

O consumo de drogas ilícitas que provocam dependência é um problema que está a aumentar em todo o mundo.

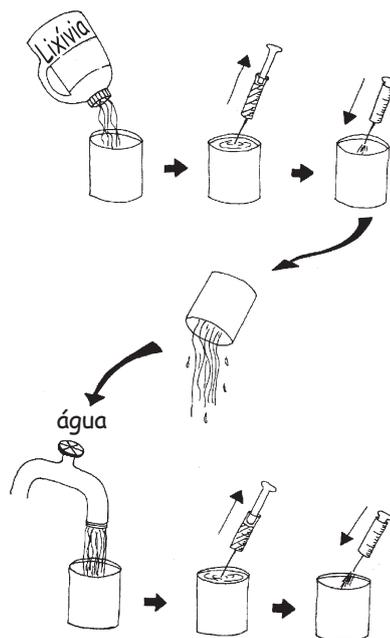
Muitas pessoas em diversas partes do mundo consomem “drogas ilícitas”. Estas variam de país para país, e incluem a *cannabis* (marijuana, haxixe, soruma), ópio (heroína, morfina, *smack*), cocaína (*crack*, *neve*, *rock*), e, cada vez mais, as drogas fabricadas, por exemplo, o *ecstasy*.



Um problema crescente nas cidades, no meio de crianças pobres, é a inalação de solventes (o vício de *snifar*), principalmente cola, mas algumas vezes diluentes de tinta, pomada de sapatos, gasolina, acetona. Algumas pessoas também abusam de medicamentos – por exemplo, comprimidos “que controlam o apetite” ou medicamentos para dormir.

As drogas podem ser engolidas, injectadas, fumadas, mastigadas ou inaladas. Cada droga faz o seu efeito específico no corpo e na mente. Algumas drogas, como a morfina e a heroína, no início podem fazer a pessoa sentir-se calma e relaxada, mas algum tempo depois podem levar a pessoa a perder o controlo, ou mesmo a consciência. Outras drogas, tais como a marijuana, fazem as pessoas imaginar coisas que não existem, ou ter sonhos e fantasias.

Aviso: Injectar drogas e usar a mesma agulha em mais de uma pessoa também transmite infecções perigosas como o HIV e a hepatite.



ou



Ferver o equipamento em água durante 30 minutos.

Desinfectar seringas

Os utilizadores de drogas injectáveis devem sempre esterilizar ou desinfectar o seu equipamento de injeção e nunca pedir agulhas e seringas emprestadas.

A figura ao lado mostra como desinfectar ou esterilizar o equipamento.

A DEPENDÊNCIA DA DROGA PODE CAUSAR:



desmazelo



problemas familiares, agressão e violência

Normalmente, as pessoas começam a consumir drogas para escaparem das preocupações, esquecerem a fome ou aliviarem as dores do seu dia-a-dia. Mas uma vez que começam, ficam muitas vezes “viciadas” ou dependentes. Se tentam deixar de as tomar, ficam tristes, doentes, ou violentas. Para alimentar o vício, muitas vezes cometem crimes, passam fome, ou não se importam com a família. É por isso que o consumo de drogas se torna um problema para famílias e comunidades inteiras.

Algumas drogas, tais como a cocaína e heroína, provocam muita dependência. Uma pessoa pode experimentar a droga só uma vez e sentir a necessidade de continuar a tomá-la. Outras drogas dão dependência depois de períodos mais longos. O vício é uma ratoeira perigosa que pode levar a problemas de saúde ou mesmo à morte. Mas, com decisão, força de vontade e apoio, os vícios podem ser vencidos.

Quando, pela primeira vez, uma pessoa deixa de tomar uma droga da qual está dependente, geralmente sente-se triste e terá um comportamento estranho. Chama-se a isto “desabitução” ou “síndrome de abstinência”. A pessoa pode ficar extremamente nervosa, deprimida, ou zangada. Pode sentir que não consegue viver sem a droga.

Com algumas drogas, tais como a heroína ou a cocaína, a desabitução pode ser tão grave que a pessoa pode tornar-se violenta e ferir-se a si própria ou aos outros. Pode necessitar de ajuda especializada. Para outros tipos de drogas, tais como a marijuana, normalmente não são necessários cuidados médicos, mas os cuidados e apoio da família e amigos são muito importantes.

Aqui tem algumas sugestões para ajudar a resolver o problema do consumo de drogas e da dependência:

- ◆ Dar ajuda e apoiar, tanto quanto puder, alguém que esteja a desabituar-se da droga. Lembre-se que o mau humor que a pessoa manifesta é por causa da dependência, não por sua causa.
- ◆ Os membros da comunidade que foram tóxico-dependentes e venceram o hábito podem formar “um grupo de apoio” para ajudar os outros a livrarem-se do vício das drogas.
- ◆ As famílias, escolas, e trabalhadores de saúde podem avisar os jovens e as crianças acerca dos perigos das drogas. Ajudar os jovens e as crianças a aprender que existem outras maneiras saudáveis de “curtir”, de “serem grandes”, ou de “revolta”.
- ◆ Fazer tudo para corrigir alguns dos problemas na comunidade que podem levar as pessoas ao consumo das drogas.
- ◆ As acções que dão apoio e carinho funcionam melhor do que aquelas que castigam e são cruéis.

Tratamento de problemas de saúde mental:

ACONSELHAMENTO

Dar apoio psicológico, através de aconselhamento:

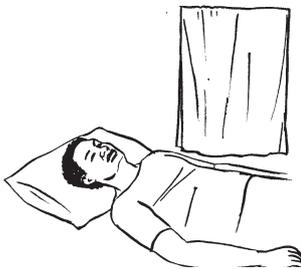
- ◆ Organizar a consulta destes doentes nos momentos de calma, por exemplo, no período da tarde, quando o ambiente está mais tranquilo e confortável.
- ◆ Mostrar um atitude carinhosa e segura, de forma a inspirar confiança.
- ◆ Respeitar a experiência do doente, mesmo quando não se sabe compreendê-la.
- ◆ Saber escutar o doente, falando pouco e usando palavras simples.
- ◆ Identificar (e remover, se possível) os problemas que estão na origem da doença (familiares, de trabalho, da comunidade).
- ◆ Ajudar no tratamento duma doença física pode também melhorar a saúde mental da pessoa afectada.

Relaxamento

Os doentes com ansiedade podem beneficiar de exercícios de relaxamento.

Para relaxar, experimentar o seguinte exercício de respiração. Os passos a seguir são:

1. Deitar-se no chão de um quarto que esteja silencioso e em que não se seja perturbado.



2. Fechar os olhos e concentrar-se no ritmo respiratório.



3. Concentrar-se em respirar devagar, de forma regular, inspirando pelo nariz e com uma inspiração profunda.



4. Depois deixar sair o ar pelo nariz devagar.



Tentar fazer este exercício 10 minutos por dia.

Podemos também fazer este exercício para relaxar quando nos sentimos *stressados*.

As massagens também podem ajudar a relaxar.

Como dormir melhor

- Assegurar o conforto na cama e no ambiente: temperatura, barulho, cheiros.
- Fazer exercícios, mas não no fim do dia.
- Evitar o chá e o café depois das 14 horas.
- Evitar o álcool no fim do dia.
- Cuidado com os medicamentos que provocam insónia.
- Exercícios de relaxamento (ver atrás) antes de ir para a cama.

Apoio

Os trabalhadores de saúde devem encorajar as famílias e comunidades a apoiarem os doentes mentais, e a combaterem o uso de ameaças e tratamentos cruéis. Devem encorajar também o tratamento humano das pessoas com problemas de saúde mental que são molestadas, gozadas, e inclusive atingidas por pedras pelas crianças, ou deixadas amarradas ao calor todo o dia.

É especialmente importante explicar as várias causas de problemas de saúde mental e combater as crenças que envolvam feitiçarias, espíritos, ou segundo as quais são os próprios doentes mentais que causam o problema mental através do seu comportamento.

O apoio e carinho que os doentes recebem da família e comunidade são cruciais para os ajudar a sobreviver e a melhorar.

Aconselhar a família a cuidar do doente, por exemplo fornecendo água e comida adequadas e tratamento humano. Encorajar as famílias a integrarem os doentes nas actividades de rotina.

O apoio às pessoas com um problema de saúde mental e às suas famílias é muitas vezes dado por uma pessoa mais velha, que é de confiança ou familiar, ou por praticantes de medicina tradicional. A ajuda destes pode ser particularmente útil sempre que houver tensão familiar ou desacordo, ou suspeita de feitiçaria. Eles podem estar aptos a identificar as tensões que causam o problema e, com conselhos e cerimónias tradicionais, aliviar o sofrimento e resolver as questões na família.

É importante reconhecer que estas formas tradicionais de ajuda nem sempre são apropriadas ou têm sucesso. Por exemplo, os praticantes de medicina tradicional poderão não ser neutros e favorecer injustamente um dos sectores da família, apontando a feitiçaria ou a falta de respeito pelos antepassados como causa da doença, e assim aumentarem a tensão na família. Estas formas de ajuda tradicional poderão não encontrar as causas físicas de alguns problemas mentais que, se tratados, poderiam ajudar muito o doente, por exemplo o SIDA.

As acções de apoio que envolvem carinho e simpatia funcionam melhor do que aquelas que castigam e são cruéis.

Apoio aos alcoólicos e tóxico-dependentes

O alcoolismo e a tóxico-dependência não são apenas problemas das pessoas que bebem e se drogam mas também de toda a comunidade. A comunidade que reconhece isto pode fazer muito para encorajar aqueles que têm vontade de mudar de hábitos.

As famílias, escolas, e trabalhadores de saúde podem avisar os jovens e as crianças dos perigos das drogas ilícitas e do álcool.

Grupos de apoio formados por membros da comunidade que foram tóxico-dependentes ou alcoólicos e venceram o hábito podem ajudar os outros a libertarem-se do vício das drogas ilícitas ou do álcool.

Medicamentos

Os medicamentos para tratar os problemas de saúde mental são fortes e podem criar dependência, tornando-se difícil para o doente deixar de tomá-los.

Estes medicamentos só podem ser prescritos por trabalhadores de saúde treinados no seu uso.

Transferência

Transferir os doentes com sintomas graves para uma unidade sanitária com mais recursos, pois podem precisar de medicamentos.

Nalguns casos a transferência não é possível. Nestes casos, e nos que têm problemas de longa duração, encorajar o apoio familiar. A medicina tradicional poderá também ajudar.

Transferir sempre o doente que possa ter uma doença física, particularmente os que têm confusão e agitação.

Os problemas de saúde mental não dizem respeito apenas às pessoas que deles sofrem nem às suas famílias, mas a toda a sociedade. Para ter sucesso, a sua prevenção e abordagem deve ser, portanto, uma tarefa conjunta, que envolva os trabalhadores de saúde e as comunidades.