



Saúde Mental

A saúde mental é entendida como um estado em que a pessoa está bem o suficiente para lidar com as situações cotidianas, que são tão diversas quanto imprevisíveis. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), refere-se a um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para a comunidade.

As pessoas atingidas relatam que após o rompimento da barragem da Vale em Brumadinho, surgiram sentimentos e sensações como tristeza, insônia, choro frequente, ansiedade, medo, irritabilidade, raiva, insegurança quanto ao futuro, crises de ansiedade, perda de projetos de vida, fragilização de laços familiares e comunitários e aumento de uso de medicação psicotrópica; houve também casos de ideação suicida e aumento no uso de álcool.

Essas alterações, se persistirem e não forem tratadas, podem levar a um quadro de sofrimento psíquico que vai se agravando ao longo do tempo. Uma das consequências é a **ocorrência de crises** (ex.: crise de ansiedade, pânico), **doenças psicossomáticas** (ex.: gastrites, dores no corpo, enxaqueca, taquicardia, falta de ar) e o **desencadeamento de transtornos mentais** (ex.: depressão; ansiedade; transtornos afetivos, transtornos de personalidade).

Os transtornos mentais podem ser de origem orgânica, como algumas psicoses, déficits intelectuais e quadros demenciais; ou, desencadeados por eventos que chamamos de “gatilhos” - este é, inclusive, sofrimento psíquico não tratado que se agrava.



Por isso, num contexto de desastre, a importância de darmos atenção às nossas emoções e sentimentos, em como anda nossa cabeça e coração, nossos pensamentos. Perceber como temos lidado e reagido com as situações e dificuldades que vão se apresentando no processo.

O que o Guaicuy levantou até o momento junto com as pessoas atingidas sobre alterações na saúde mental após o rompimento da barragem?

As pessoas atingidas relataram durante o trabalho cotidiano do Guaicuy nas comunidades assessoradas, o surgimento ou agravamento de alterações na saúde mental depois do rompimento. Dados da Pesquisa Domiciliar evidenciam que mais da metade das pessoas entrevistadas na região 4 (50,4%) se enquadra na categoria de severamente afetado, com chances de apresentar ou desenvolver sintomas psicopatológicos relacionados ao estresse; na região 5 esse percentual é de 32,6%.

Quanto à depressão, na região 4, 28% das pessoas entrevistadas são classificadas como potenciais casos de quadros de depressão, e 35,2% relataram pelo menos um caso de depressão no seu domicílio após o rompimento da barragem. Na região 5, 18,8% são classificadas como potenciais casos de quadros de depressão, e 17,4% relataram pelo menos um caso de depressão no seu domicílio após o rompimento da barragem.

Na Pesquisa Saúde, as pessoas atingidas relataram alterações no estado de ânimo (sentimentos de desesperança, tristeza, angústia, insegurança, irritabilidade, agitação, ansiedade, medos e outros); alterações no sono; surgimento de doenças psicossomática; início ou aumento de dose de medicamentos psicotrópicos; e até ideação suicida, após o rompimento, relatando que essas mudanças de comportamento foram percebidas por outras pessoas.



Os profissionais de saúde e gestores de alguns municípios atingidos destacaram a ocorrência de alterações na saúde mental da população atingida após o rompimento (inclusive com aumento do uso de medicamentos psicotrópicos e necessidade de contratação de psicólogos), e informaram que essas alterações foram motivadas pelo risco potencial de contaminação da água, alteração no modo de vida e nas relações familiares, e perda de trabalho e renda.

Quando comparamos a média móvel do número de atendimentos relacionados a transtornos mentais entre residentes dos municípios atingidos, observamos aumento em Curvelo, Pompéu, Felixlândia e Três Marias. Em outros municípios, apesar de não observado nos dados registrados no sistema de informação analisado, esse aumento foi percebido por profissionais de saúde que informaram que registram os dados em outro sistema de informação.

Além disso, entre 695 pessoas atendidas no acolhimento psicossocial, registradas até 16 de agosto de 2022, 71,5 % relataram alguma alteração na saúde mental após o rompimento e 23,9% relataram o agravamento de alterações que já tinham antes do rompimento.

As alterações na saúde mental podem estar relacionadas com o rompimento da barragem?

Sim, os desastres são entendidos como interrupções graves do funcionamento na vida cotidiana de uma comunidade e que acarretam perdas nas dimensões humanas, materiais, econômicas e ambientais, além de ultrapassarem a capacidade coletiva e individual de fazer frente à situação, por meio de seus próprios recursos. Essa situação pode provocar alterações no estado emocional da população atingida, muitas vezes, mais graves que os danos físicos, e perduram no tempo se não forem bem manejados.



Não podemos afirmar, com base nas pesquisas realizadas pelo Guaicuy, que a causa das alterações na saúde mental relatadas pelas pessoas atingidas, é o rompimento da barragem da Vale, ocorrido em janeiro de 2019 em Brumadinho. Mas relatos de alterações do quadro de saúde mental, após o rompimento nos municípios atingidos, reforçam a hipótese de relação com esse acontecimento.

O uso abusivo de álcool e outras drogas como questão de saúde

O uso abusivo de álcool e outras drogas é um problema complexo que envolve a sociedade como um todo, uma vez que afeta não somente a vida de uma pessoa, mas da família e, muitas vezes, da comunidade em que vive. Por isso, lidar com essa situação vai além do tratamento da pessoa em si, é fundamental que o contexto em que ela vive possa contribuir com a sua melhora, além de haver apoio da família e da comunidade neste processo.

A passagem do uso recreativo para o uso abusivo de álcool e outras drogas, que começa a afetar a saúde e interferir na vida social, pode estar relacionado a outros problemas que também estão gerando sofrimento para pessoa, como: desemprego; violências; falta de acesso a direitos básicos como moradia, educação, lazer, cultura, alimentação, assistência à saúde.

Em situações de desastres, como o rompimento da barragem, o aumento do uso de substâncias deve-se ao impacto que um evento dessa dimensão tem nas várias esferas da vida cotidiana, em que o álcool e outras drogas se apresentam como um recurso para lidar e suportar situações de estresse.

Segundo a população atingida, participante da Pesquisa Saúde, houve aumento do consumo de álcool e outras drogas após o rompimento da barragem, motivada principalmente pela perda de lazer e de trabalho e renda.



O que fazer em caso de manifestação de sintomas de alterações na saúde mental ou sinais de crise?

A principal orientação é procurar os serviços de saúde do seu município, pois lá o profissional de saúde vai avaliar a gravidade dos sintomas, prescrever medicamentos quando necessário, e, se for preciso, encaminhar ao especialista ou serviço especializado de referência. Poderá também registrar no sistema a ocorrência, especialmente nos casos de tentativa de autoextermínio ou que envolver situação de violência ou violação de direitos, acionando ainda outros serviços da rede.

Até conseguir uma consulta é importante que você:

- Informe sua família ou alguém de sua confiança sobre seu estado, como se sente;
- Sempre que possível busque companhia para se deslocar ou para atividades que não se sinta segura/o para executar sozinha/o;
- Procure nutrir corpo e mente fazendo atividades que te tragam bem estar e te façam sentir amparada/o.

Você pode também procurar o Acolhimento Psicossocial da Coordenação de Saúde e Assistência Social do Instituto Guaicuy, que irá realizar uma escuta cuidadosa e sigilosa do seu caso, dialogar com você, e, se preciso, te auxiliar nos encaminhamentos necessários para os serviços públicos de saúde. É de fundamental importância o registro da ocorrência de casos assim pelo Instituto Guaicuy, pois ajuda a entender a relação com o desastre, contribuindo na validação da Matriz de Danos e Reconhecimento, que é uma ferramenta que vem sendo utilizada na luta pelo direito à reparação dos danos individuais e homogêneos em contextos de rompimento de barragem.

Boletim Informativo nº 2

Coordenação de Saúde e Assistência Social
Setembro de 2022



E, lembre-se:

Você não precisa estar só!!!

Converse com o profissional de saúde da sua região, e caso sinta necessidade procure a equipe de acolhimento psicossocial do Instituto Guaicuy.

EM SITUAÇÕES DE CRISE OU EMERGÊNCIA

Corpo de Bombeiros: 193
CVV (Centro de valorização da vida): 188
Polícia Militar: 190
SAMU: 192