

CUIDAR DO CORPO E DA MENTE: ETAPAS DISTINTAS NA DIMENSÃO DA RECUPERAÇÃO

Author: Ken Duckworth – Departamento de Saúde Mental Massachusetts

Fonte: NAMI 2002 Fall ADVOCATE

Um dos momentos mais marcantes de minha carreira como psiquiatra aconteceu quando uma adorável mulher, de quem eu estava tratando de esquizofrenia, disse para mim: “O que há com vocês psiquiatras? Não posso ter uma mente e um corpo?”. Ela estava se referindo aos efeitos colaterais que estava experimentando devido à medicação. Isto serviu para me despertar. Sua doença estava sendo tratada com eficácia, mas estava ganhando peso, preocupando-se com as convulsões e mudanças na contagem das células do sangue, e se sentindo sedada o tempo todo. Resumindo, sua mente estava boa, mas seu corpo estava lutando.

Então iniciei minha jornada tentando me tornar um médico mais completo. Hoje, sei que tenho a obrigação profissional de considerar a pessoa como um todo, e não apenas seus sintomas psiquiátricos.

Nem todos que fazem uso de medicamentos estão prontos para lidar com problemas físicos de saúde. Pessoas no período inicial de recuperação têm muitos outros desafios. Como eu, muitos profissionais que conheci viam uma boa saúde física como um objetivo irreal para pessoas com problemas mentais sérios. Mas em minha experiência, quase todos querem uma boa saúde. Então, como começamos a apoiar uns aos outros nesta missão?

Nossos tratamentos afetam altamente o estilo e saúde dos pacientes. Um exemplo é a obesidade. O responsável pelo Departamento de Saúde dos EUA, declarou a obesidade como sendo uma epidemia nacional, e sabemos que muitos medicamentos psiquiátricos contribuem para isto. E ainda, o psiquiatra não está sendo produtivo em ajudar as pessoas a minimizar este efeito colateral.

Boas informações podem ajudar a criar um caminho. Em Massachusetts, fizemos um estudo sobre causas de morte em pessoas com doenças mentais sérias. Concluímos que o risco de morte relacionada à área cardiovascular era muito maior – variando do dobro até quase seis vezes maior, dependendo da idade - para pessoas com doenças psiquiátricas em Massachusetts durante 1998-1999. Além disto, as proteções naturais do corpo, que se pensava que as mulheres tinham contra a doença cardiovascular, não ficaram evidentes na pesquisa – descobrimos que a taxa foi a mesma dos homens. A seguir estão alguns dos riscos de saúde maiores para usuários, e nossa sugestão para solucionar estes problemas.

FUMAR

Estudos mostram que fumar é uma forma de automedicação. Funciona como antipsicótico e antidepressivo moderado. Pessoas com doenças mentais tendem a fumar mais, fumam mais cigarros durante o dia, e inalam mais profundamente. Na clínica de Boston, 80% dos indivíduos fumam, comparando com menos de 20% em todo Estado. No entanto, não estamos interessados em um “modelo de controle” para parar de fumar, mas em um que reduza os riscos. Podemos ajudar as pessoas a diminuírem a quantidade? Como isto afetará seus sintomas? Estamos levantando fundos para uma pesquisa em Massachusetts para descobrir como ajudar pessoas com esquizofrenia a reduzir o hábito de fumar.

OBESIDADE

Muitos medicamentos psiquiátricos novos causam o ganho de peso, apesar de ninguém saber como. Uma teoria famosa é que para estas pessoas que tomam estes medicamentos, falta a sensação de completude ou satisfação (estar cheio) – o sinal para parar de comer – então elas continuam comendo. Os pacientes

deveriam saber deste possível efeito colateral antes de iniciar qualquer medicamento, e deveriam receber ajuda para lidar com isto.

Prevenir o ganho de peso é mais fácil do que emagrecer. Será que podemos oferecer um apoio sobre dieta, apoio de grupos de caminhada, e talvez até mesmo uma balança para as pessoas que estão iniciando tratamento com o medicamento? Uma vez que o ganho de peso ocorre, as pessoas param de tomar o medicamento. Existem intervenções médicas para o ganho de peso, mas o estilo de vida é ainda a chave de tudo.

DIABETES

Pessoas com doenças mentais sérias correm o risco de desenvolver diabetes. A diabetes do tipo II, também conhecida como o início da diabetes em adultos, é causada comumente pelo ganho de peso. A diabetes abre caminhos para inúmeras complicações de saúde, particularmente se o nível do açúcar não estiver bem controlado. Pessoas que vivem em nosso sistema residencial em Massachusetts (Conjuntos habitacionais para idosos) possuem duas vezes mais a ocorrência de diabetes do que pessoas da mesma idade, mas que vivem em suas casas ou de familiares. A diabetes é uma condição tratável, mas o diagnóstico geralmente é adiado durante anos. Sintomas comuns incluem urinar freqüentemente e fadiga.

SOLUÇÕES

Quais são as soluções para estes problemas? A caminhada é o que ajuda a diminuir o risco de doenças cardíacas. Um bom par de tênis para caminhada pode ser tão eficaz quanto a mais nova tecnologia de medicamento. Ter um companheiro de caminhada lhe dá um sistema de apoio natural e é muito útil para muitas pessoas.

A boa notícia é que as pessoas estão freqüentando mais academias – este fato constitui e demonstra ser um movimento pela saúde. O problema cardíaco é um problema nacional, e as pessoas que amamos que têm doenças psiquiátricas, correm um risco maior.

Grupos de caminhada, grupos para reduzir o hábito de fumar, e o acesso à informações nutricionais são bons sistemas de apoio. Fazer um check-up anual com seu médico pode ajudar a identificar níveis de colesterol e triglicéridos, risco de diabetes, pressão arterial e excesso de peso, com o objetivo de determinar se o paciente precisa de medicamentos mais fortes.

Gostaria de ver melhores estudos e tratamentos de doenças cardíacas, e gostaria de entender algumas razões para o indício alarmante de mortes com problemas cardíacos para pacientes atendidos no Departamento de Saúde Mental de Massachusetts. Apesar de que muitas áreas de pesquisa mereçam nosso apoio, o possível papel dos medicamentos nas mortes cardíacas merece um questionamento maior. Precisamos descobrir também por que as mulheres usando medicamentos psiquiátricos parecem perder sua proteção natural contra doenças cardíacas. Finalmente, gostaria de ver mais capital aplicado objetivando alcançar um melhor entendimento do que deve ser mudado no estilo de vida de pessoas com doenças mentais sérias, para que intervenções possam ser feitas.

Juntamente ao NAMI - Conselho do Usuário, o Departamento de Saúde Mental de Massachusetts desenvolverá um currículo para pacientes e membros da família interessados, visando demonstrar que houve uma redução de risco em suas vidas, delinear os perigos dos medicamentos que levam a muitas doenças psiquiátricas, e oferecer estratégias para lidar com elas. Estou satisfeito em fazer esta parceria urgente e importante com o NAMI. As doenças mentais desafiam e esticam nossos corações de maneira metafórica – deixa-nos usar nossa advocacia e paixão para aumentar a consciência sobre a questão das doenças cardíacas.

