

COVID-19: Impacto da Literacia e da adoção de comportamentos promotores de Saúde Mental

Introdução: Saúde Mental Positiva pode ser definida como um valor em si ou como a capacidade de perceber, compreender e interpretar o contexto adaptando-se a ele sempre que necessário (Sequeira et al., 2014). Tendo em conta uma situação de pandemia, torna-se fundamental identificar os fatores que possam ter maior impacto na qualidade de vida da população e consequentemente na Saúde Mental Positiva.

Estudos realizados em diferentes contextos indicam que comportamentos saudáveis como uma boa alimentação, prática frequente de exercício físico e uma boa higiene do sono são fatores com impacto positivo na Saúde Mental (Antunes et al., 2021; Zhang, Zhang, Ma, & Di, 2020). De igual forma, existem estudos que evidenciam que, ter um bom nível de Saúde Mental Positiva é um fator protetor e preventivo de diversos transtornos mentais (Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010).

Objetivos

- Avaliar o impacto da pandemia na Saúde Mental Positiva de indivíduos, com suspeita de infeção por COVID 19, tendo em conta os seus conhecimentos sobre Saúde Mental bem como os seus comportamentos salutogénicos.

Metodologia

- Estudo descritivo, correlacional e transversal.
- Questionário de caracterização sociodemográfica; Questionário de Saúde Mental Positiva (Sequeira et al., 2014), Questionário: O que é importante para uma boa Saúde Mental e o Questionário de Conhecimentos de Saúde Mental (Chaves, Sequeira & Duarte, 2019).
- Amostra de 770 pessoas e colheita de dados realizada entre outubro de 2020 e janeiro de 2021.

Resultados

- Verificamos que quem não tem problemas de saúde mental tem resultados significativamente superiores de Saúde Mental Positiva. Quanto aos comportamentos salutogénicos, quem dorme horas suficientes ($p < 0,001$), pratica exercício físico regular ($p < 0,001$), tem uma alimentação considerada saudável ($p < 0,001$) e quem tem uma maior conscientização sobre atividades de promoção da Saúde Mental ($p < 0,001$), apresenta resultados significativamente superiores de Saúde Mental Positiva.

Autores: Cláudia Almeida^{1,2}; André Novo^{3,4}; Maria Teresa Lluch⁵; Carmé Ferré Grau²; Carlos Sequeira^{4,6}

CONCLUSÕES

Durante a pandemia, quem tem melhores conhecimentos de Saúde Mental e usa estratégias comportamentais saudáveis, apresenta melhor Saúde Mental Positiva.

Consideramos necessária uma avaliação contínua do impacto das mudanças nos comportamentos de vida associadas a situações pandémicas.

Estratégias de promoção da saúde direcionadas à adoção/ manutenção de comportamentos positivos relacionados à saúde devem ser utilizadas para lidar com o aumento das doenças mentais durante situações de pandemia.

