



# PACTO EUROPEU PARA A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

Conferência de alto nível da UE  
JUNTOS PELA SAÚDE MENTAL E PELO BEM-ESTAR

Bruxelas, 12-13 de junho de 2008



Slovensko predsedstvo EU 2008  
Slovenian Presidency of the EU 2008  
La Présidence slovène de l'UE 2008



# PACTO EUROPEU PARA A SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Nós, os participantes da Conferência Europeia de Alto-Nível “Juntos pela Saúde Mental e Bem-estar”, em Bruxelas a 13 de Junho de 2008, reconhecemos a importância e relevância da Saúde Mental e Bem-estar para a União Europeia, os seus Estados-Membros, representantes e cidadãos.

## I - NÓS RECONHECEMOS QUE

- A saúde mental é um direito humano. Permite que os cidadãos usufruam de bem-estar, qualidade de vida e saúde. Promove a formação, o trabalho e a participação na sociedade.
- O nível de saúde mental e bem-estar da população é uma componente chave para o sucesso da UE como economia e sociedade baseadas no conhecimento. É um factor importante para a realização dos objectivos da estratégia de Lisboa, no crescimento e emprego, na coesão social e no desenvolvimento sustentável.
- As doenças mentais na Europa estão a aumentar. Hoje, estima-se que quase 50 milhões de cidadãos (cerca de 11% da população) tenham alguma forma de doença mental, com homens e mulheres a desenvolver e a demonstrar sintomas diferentes. A Depressão já é em muitos Estados-Membros da UE o problema de saúde com mais prevalência.
- O Suicídio permanece a maior causa de morte. Na UE acontecem cerca de 58.000 suicídios por ano, dos quais 3/4 são cometidos por homens. Oito dos Estados-Membros da UE estão entre os quinze países com a taxa de suicídio masculina mais alta do mundo.
- As doenças mentais e o suicídio causam um enorme sofrimento para indivíduos, famílias e comunidades e as doenças mentais são a maior causa de incapacidade. Originam pressão nos sistemas de saúde, educacionais, económicos, laborais e sociais em toda a UE.
- As acções complementares e um esforço conjunto ao nível da UE podem ajudar os Estados-Membros a abordar estes desafios promovendo a boa saúde mental e o bem-estar na população, fortalecendo as acções preventivas e disponibilizando suporte para pessoas que têm problemas de saúde mental e suas famílias, além das medidas que os Estados Membros tomam através dos serviços sociais, de saúde e cuidados médicos.

## II - CONCORDAMOS QUE

- Existe uma necessidade de uma passo político decisivo para fazer da saúde mental e o bem-estar prioridades chave.
- A acção para a saúde mental e o bem-estar ao nível da UE necessita de um desenvolvimento por parte dos agentes políticos e representantes relevantes, incluindo as áreas da saúde, educação, sector social, justiça e parceiros sociais, bem como outras organizações da sociedade civil e pessoas com problemas de saúde mental.
- A saúde mental e o bem estar dos cidadãos e grupos, incluindo todas as idades, sexos e origens étnicas, necessita de ser promovida com base nas intervenções específicas que consideram e são sensíveis à diversidade da população Europeia.
- Existe uma necessidade de melhorar a base de dados da saúde mental: colhendo dados sobre o estado da saúde mental na população e incentivando a pesquisa em epidemiologia, nas causas, determinantes e implicações da saúde e doença mental e nas intervenções e boas práticas dentro e fora dos sectores sociais e da saúde.

## III - SALIENTAMOS A ACÇÃO PARA CINCO ÁREAS PRIORITÁRIAS

### I - PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO E SUICÍDIO

A Depressão é uma das doenças mais graves e comuns, sendo de igual forma um dos principais factores de risco de comportamento suicida. Em cada 9 minutos morre por suicídio na UE uma pessoa. O número de tentativas de suicídio está estimado como sendo 10 vezes mais. A taxas de suicídio na Europa variam numa razão de 12.

Os políticos e os diversos representantes são convidados a agir na prevenção da Depressão e Suicídio incluindo:

- Melhorar a formação dos profissionais e outros intervenientes dentro do sector social da saúde mental;
- Restringir o acesso de meios potenciais de suicídio;
- Tomar medidas para aumentar a consciência da saúde mental na população em geral, nos profissionais de saúde e outros sectores relevantes;

- Tomar medidas para reduzir os factores de risco de suicídio como o consumo excessivo do álcool, o consumo de substâncias, a exclusão social, a depressão e o stress.
- Disponibilizar mecanismos de suporte depois de tentativas de suicídio e para os que sofrem com a perda de alguém por suicídio.

## II - SAÚDE MENTAL NA JUVENTUDE E NA EDUCAÇÃO

As fundações de uma vida com saúde mental assentam nos primeiros anos. Mais de 50% das doenças mentais têm o seu início durante a adolescência. Os problemas de saúde mental podem ser encontrados em 10 a 20% dos jovens, com taxas mais altas entre os grupos desfavorecidos da população.

Os políticos e outros representantes são convidados a agir na saúde mental dos jovens e na educação incluindo:

- Garantir mecanismos para a detecção precoce através do sistema educativo;
- Disponibilizar programas que promovam as competências parentais;
- Promover a formação para os profissionais envolvidos na saúde, educação, juventude e outros sectores relevantes da saúde mental e bem-estar;
- Programas de prevenção do abuso, intimidação e violência para com os jovens e a exclusão social.
- Promover a participação dos jovens na educação, cultura, desporto e emprego.

## III - SAÚDE MENTAL NO EMPREGO

O emprego é benéfico para a saúde física e mental. A saúde mental e o bem-estar de uma força de trabalho é um recurso fundamental para a produtividade e inovação na UE.

O ritmo e a natureza do trabalho estão a mudar, causando pressões na saúde mental e no bem-estar. É necessária uma acção para lidar com o aumento consolidado do absentismo e da incapacidade, bem como a rentabilização do potencial para melhorar a produtividade ligada ao stress e à doença mental. O local de trabalho têm um papel central na inclusão social das pessoas com problemas de saúde mental.

Os políticos, parceiros sociais e outros representantes são convidados a agir na saúde mental no emprego incluindo:

- Melhorar a organização no trabalho, a cultura organizacional e as práticas na liderança para promover o bem-estar mental no trabalho, incluindo a reconciliação do trabalho com a família;
- Implementar programas de saúde mental e bem estar com avaliação do risco e programas de prevenção para situações que possam causar efeitos adversos na saúde mental dos trabalhadores (stress, comportamento abusivo como a violência ou assédio no trabalho, álcool, drogas) e mecanismos de intervenção precoce nos locais de trabalho;
- Disponibilizar medidas de apoio ao recrutamento, retenção e regresso ao trabalho para pessoas com problemas ou doenças mentais.

## IV - SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS

A população da UE está a envelhecer. Envelhecer pode implicar alguns riscos para a saúde mental e o bem-estar, como a perda de suporte social da família e amigos e o aparecimento de doenças físicas ou neuropsíquicas como a demência. As taxas de suicídio são mais altas. A promoção do envelhecimento activo e saudável é um dos objectivos políticos fundamentais da UE.

Os políticos e outros representantes são convidados a agir na saúde mental dos idosos incluindo:

- Promover a participação activa dos idosos na vida comunitária, incluindo a promoção da actividade física e oportunidades educacionais;
- Desenvolver estratégias de reforma que permitam aos idosos permanecer até mais tarde num emprego a tempo inteiro ou tempo parcial;
- Disponibilizar medidas para promover a saúde mental e o bem-estar nos idosos que recebem cuidados (médicos ou sociais), tanto na comunidade como nas instituições.

## V - COMBATER O ESTIGMA E A EXCLUSÃO SOCIAL

O Estigma e a Exclusão Social são factores de risco e consequências de doenças mentais, que podem criar muitas barreiras para a procura de ajuda e recuperação.

Os políticos e outros representantes são convidados a agir no combate ao estigma e à exclusão social incluindo:

- Apoiar campanhas anti-estigma e actividades nos meios de comunicação social, escolas e empregos, para a promoção da integração de pessoas com doenças mentais;

- Desenvolver serviços de saúde mental que estejam bem integrados na sociedade, considerem a pessoa como prioridade e trabalhem de uma forma que evite o estigma e a exclusão;
- Promover a inclusão activa de pessoas com problemas de saúde mental na sociedade, incluindo a melhoria de acesso a emprego, formação e oportunidade de educação, de uma forma adequada.
- Envolver as pessoas com problemas de saúde mental, as suas famílias e cuidadores nas políticas e processos de decisão.

## IV - LANÇAMOS O PACTO EUROPEU PARA A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

Este pacto reconhece que a principal responsabilidade para a acção nesta área é dos Estados Membros. Contudo o Pacto assenta na potencial da UE para informar, promover as boas práticas e encorajar acções dos Estados Membros e representantes, ajudando a abordar desafios comuns e a resolver desigualdades na saúde.

O contexto de referência para o Pacto é a política global da UE em saúde mental e bem-estar que surgiu através de iniciativas em todas as políticas Comunitárias nos últimos anos, juntamente com os compromissos que os Ministros da Saúde dos Estados Membros fizeram através da Declaração Europeia para a Saúde Mental da OMS de 2005.

O Pacto congrega as Instituições Europeias, Estados Membros, representantes dos sectores relevantes e a comunidade científica para apoiar e promover a saúde mental e o bem-estar. É um reflexo do seu compromisso para um processo a longo prazo de troca, cooperação e coordenação em desafios fundamentais.

O Pacto deve facilitar a monitorização das tendências e actividades nos Estados Membros e dos representantes. Baseado na melhor prática Europeia, deverá ajudar a divulgar as recomendações da acção para o progresso dos seus temas prioritários.

## V - CONVIDAMOS

- O conjunto dos Estados Membros com os demais elementos relevantes dos vários sectores, a sociedade civil da UE e as organizações internacionais para se juntarem ao Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-estar, contribuindo para a sua implementação;
- A Comissão Europeia e os Estados Membros, em conjunto com as organizações internacionais e representantes relevantes:
  - a estabelecer um mecanismo para a troca de informação.
  - a trabalhar em conjunto para identificar boas práticas e factores de sucesso nas políticas e acções dos representantes para abordar os temas prioritários do Pacto, desenvolvendo as recomendações apropriadas e os planos de acção;
  - a comunicar os resultados desse trabalho através de uma série de conferências sobre os principais temas do Pacto nos próximos anos;
- A Comissão Europeia a apresentar uma proposta para uma Resolução do Conselho em Saúde Mental e Bem-estar em 2009;
- A Presidência a informar o Conselho de Ministros dos procedimentos e resultados desta Conferência

