

Mais de um bilhão de pessoas no mundo sofrem de problemas de saúde mental | Carta semanal 39 (2025)



Yayoi Kusama (Japão), *Quarto espelhado infinito - As almas de milhões de anos-luz de distância*, 2013.

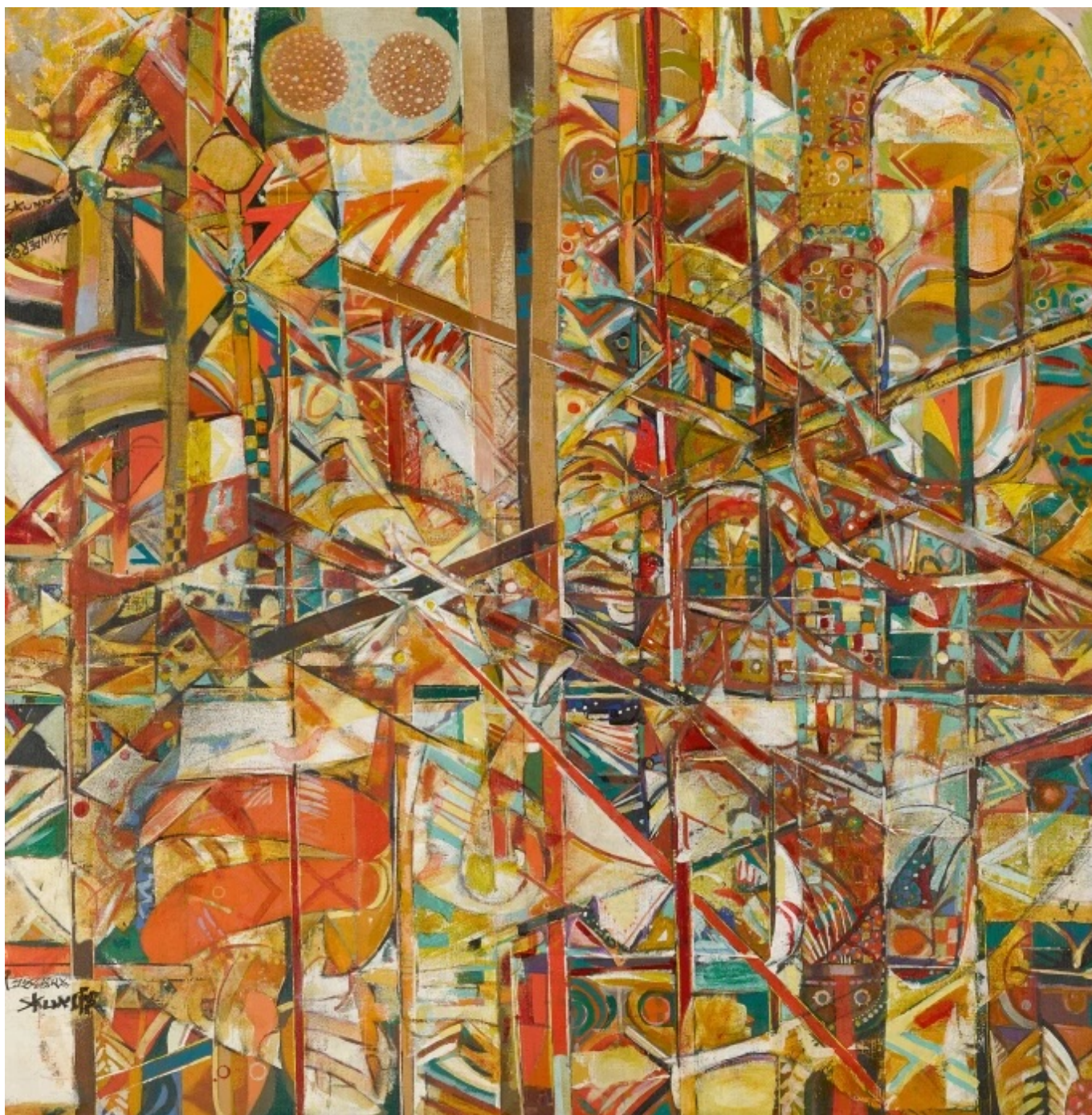
Queridas amigas e amigos,

Saudações do **Instituto Tricontinental de Pesquisa Social**.

Ouvi a palavra “depressão” pela primeira vez quando tinha cerca de dezesseis anos. Minha mãe me levou ao Instituto Nacional de Saúde Mental e Neurociências (NIMHANS) em Bengaluru, Índia, para ser atendida por um profissional devido ao que eu apenas achava ser pesadelos e tardes difíceis. Tive sorte. Hoje, apenas 9% das pessoas no mundo recebem **tratamento** para depressão. O médico conversou comigo por um longo tempo, e passei vários dias no NIMHANS sendo tratado por ele e outros médicos. Ficou claro para mim que meus problemas em grande parte vinham de um incidente traumático ocorrido alguns anos antes, quando fui estuprado na escola.

Meus pais me apoiaram durante todo o processo, me dando coragem para superar as consequências e me protegendo do que achavam que seria a humilhação absoluta de uma demonstração pública de violência. Continuo grato a eles por serem tão gentis e conciliadores, me permitindo ter o tempo necessário antes de estar pronto para falar abertamente sobre algo que não faz sentido, e não deveria fazer sentido, para uma criança. Na verdade, a experiência da depressão e o impacto que isso tem na autoestima continuam por toda a vida. A medicação ajuda, assim como o amor dos amigos, mas não existe uma “cura” que permita superar a complexidade da dor.

Ao longo dos anos, tive que lidar, em particular, com a imensa vergonha que acompanha tais experiências e a falta de certeza sobre os fatos do incidente (*será que eu incentivei?*). Essa vergonha é comum naqueles que enfrentam tais atos e é algo que marca as pessoas desde o momento em que um incidente traumático ocorre até o momento em que morrem, como evidenciado pela taxa significativamente maior de morte por suicídio entre pessoas que sofreram tal violência na juventude. Por um bom motivo, a importância da medicação e da intervenção terapêutica não pode ser minimizada. Mas, em um mundo que dá mais atenção ao pagamento de dívidas e à compra de armas, com os gastos com saúde em declínio, o apoio à saúde mental está em um nível extremamente baixo.



Alexander 'Skunder' Boghossian (Etiópia), *Encruzilhada*, 1997.

Uma das razões pelas quais sou um firme defensor das agências das Nações Unidas, e em particular da Organização Mundial da Saúde (OMS), é que essas instituições acompanham de perto os problemas de saúde mental e o escandaloso subfinanciamento das estruturas de apoio para aqueles que enfrentam esses desafios. Dois relatórios em particular – o **Atlas da Saúde Mental 2024** e o **Saúde Mental Mundial Hoje** (ambos publicados em 2025) – constataram que mais de um bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental. Ao contrário do que se pensa, a maioria dos que sofrem dessas condições vive em países de baixa e média renda. As doenças mais comuns são ansiedade e depressão, sendo as mulheres desproporcionalmente afetadas.

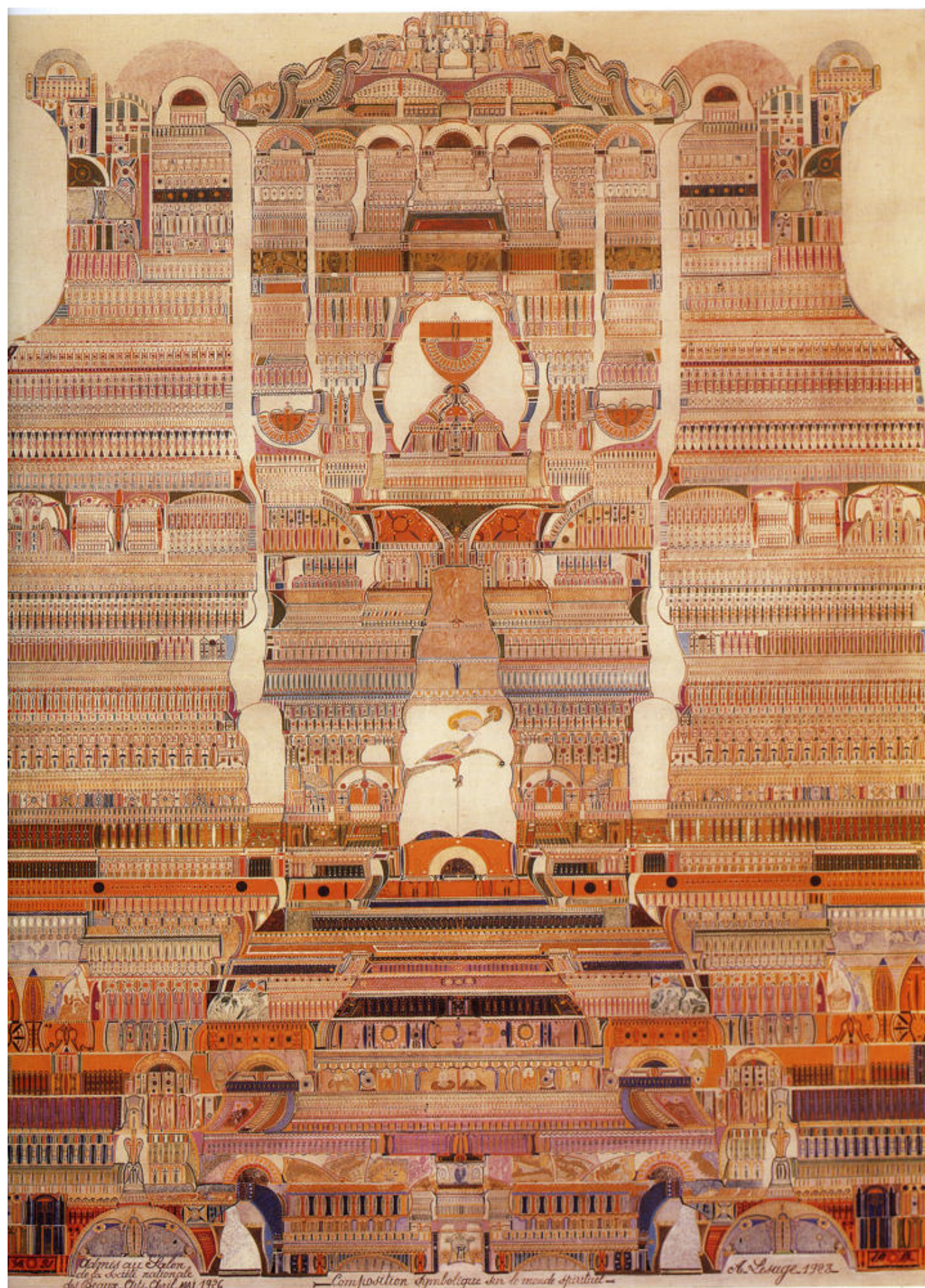
As mulheres também enfrentam índices mais altos de violência doméstica, o que leva ao aumento do estresse mental, e mulheres com graves problemas de saúde mental têm maior probabilidade de enfrentar violência sexual e outras formas de violência. No entanto, surpreendentemente, os estudos da OMS constataam que as mulheres têm menos acesso a tratamento terapêutico por uma série de razões. Um **estudo** da Índia, citado pela **OMS**, mostra que “mulheres com depressão tinham três vezes mais probabilidade do que outras mulheres de gastar mais da metade de suas despesas mensais com saúde”. Três fatores – custo, estigma e medo – obstruem o processo de assistência médica e reparação legal para aqueles que lutam contra doenças mentais.



Ding Liren (China), *Alfarroba de seda rosa*, 2019.

Os dados são assustadores. O **gasto médio** dos governos com saúde mental representa cerca de 2% dos orçamentos de saúde, permanecendo inalterado desde 2017. Apenas 9,89% do PIB global foi **gasto** com saúde em 2022, embora os números globais de despesas com saúde sejam totalmente enganosos, visto que um grande volume é do Norte Global com seguradoras e intervenções caras que distorcem os dados. O **gasto médio** com saúde pública no Sul Global é de 1,2% do PIB em 2022, com 141 governos gastando menos do que a referência de gastos com saúde da OMS de 5% do PIB (um número semelhante a um **relatório de 2010** sugeriu que um limite de 6% evitaria altas despesas diretas). Enquanto os países de alta renda gastam 65 dólares por pessoa em saúde mental, os países de baixa renda gastam 0,04 dólares por pessoa.

Numa época em que as nações mais pobres estão **gastando** cerca de 6,5% das receitas de exportação para pagar a dívida externa, enquanto as **despesas militares e policiais** mundiais disparam, é improvável que a maioria dos países tenha vontade política para mudar suas prioridades da destruição social para a assistência social.



Exposé au Salon
des Beaux-Arts, nationale
des Beaux-Arts, Paris, mai 1906

Composition Symbolique sur le monde spirituel

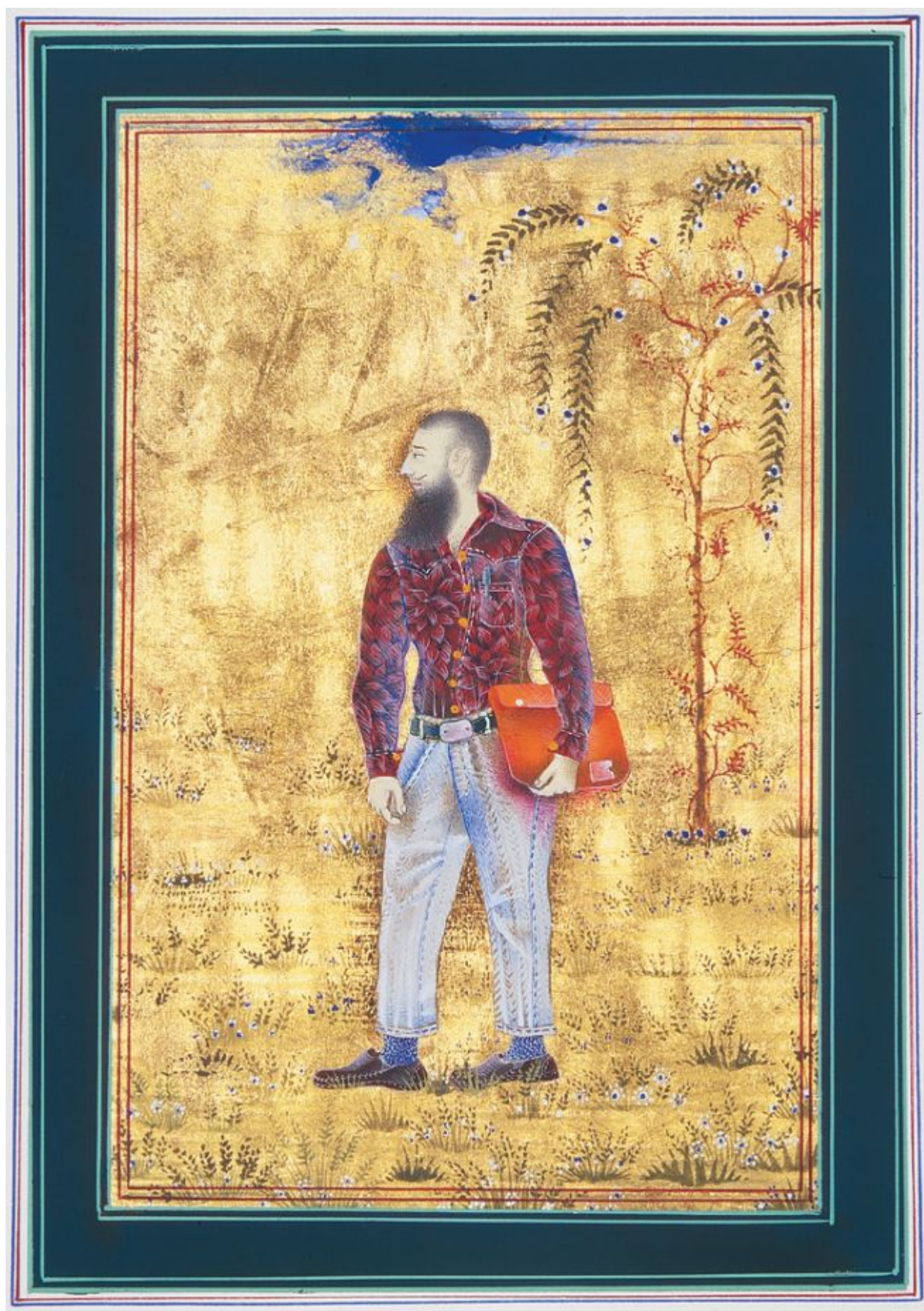
A. L. L. L. 1903

Augustin Lesage (França), *sem título*, 1923.

Qual é o impacto da incapacidade de construir um sistema de saúde forte, incluindo um sistema de saúde mental?

1. O número de pessoas que morrem por suicídio é escandalosamente alto. Há **registros** de que mais de 720 mil pessoas tiram suas próprias vidas todos os anos, cerca de 8 a cada 100 mil pessoas. As taxas de suicídio entre jovens estão estáveis ou aumentando, dependendo do país (os últimos dados confiáveis sobre isso são de 2021). Quase três quartos dos suicídios globais ocorreram em países de baixa e média renda. Em países africanos, por exemplo, esses números estão aumentando, atualmente em 11,5 a cada 100 mil pessoas.
2. Um **novo relatório** da OMS constata que cem pessoas morrem de solidão a cada hora, totalizando 871 mil mortes por ano. Entre os fatores que levam à solidão ou ao isolamento social, explica o relatório, estão “a saúde física ou mental precária (especialmente a depressão), traços de personalidade como neuroticismo, estar sem parceiro ou solteiro, viver sozinho e características do ambiente construído, como acesso precário ao transporte público”. A maioria desses fatores pode ser superada com o aumento da conexão social por meio de reformas simples, como melhores transportes públicos, centros culturais e centros de assistência comunitária.
3. Os profissionais de saúde mental são propensos a adoecerem física e emocionalmente devido ao excesso de trabalho e à falta de apoio. Existem apenas 13 profissionais de saúde mental para cada 100 mil pessoas, com países de baixa renda conseguindo reunir apenas um profissional de saúde mental para cada 100 mil pessoas. Dois terços dos países do mundo, a maioria nações mais pobres, têm apenas um psiquiatra para cada 200 mil pessoas. O estresse que isso causa nas pessoas de bom coração que ingressam nessa profissão é imenso. O único país de baixa renda em que conheci profissionais de saúde mental genuinamente felizes é Cuba, onde o sistema oferece o máximo de apoio possível para aqueles que trabalham em nível comunitário, contra todas as adversidades, com uma população abalada pelo impacto das sanções.
4. Estudos sobre cuidados demonstram claramente que é muito melhor tratar pessoas com problemas graves de saúde mental em centros de **atendimento comunitários** localizados perto das casas dos familiares dos pacientes do que em hospitais psiquiátricos, que muitas vezes são muito grandes e estéreis. No entanto, menos de um em cada dez países migrou de sistemas hospitalares psiquiátricos para sistemas de atendimento comunitários (se é que os possuem), e muitos dos que o fizeram são socialistas. Os centros de atendimento comunitários locais permitem que todas as pessoas sejam melhor integradas à sociedade e que os profissionais de saúde mental compreendam melhor o histórico psicossocial completo de seus pacientes e das comunidades de onde provêm. O tratamento é, então, tanto social quanto médico.

Precisamos gastar mais de nossa riqueza social com assistência e menos com morte e **dívidas**.



Imran Qureshi (Paquistão), *Iluminação moderada*, 2007.

Quando descobri *The Dark Side of the Moon* (1973), do Pink Floyd, na minha adolescência, foi uma revelação. Eu costumava sentar em nosso apartamento à tarde, enquanto a luz de Calcutá se filtrava pelas grandes árvores lá fora e o som do bonde invadia o ambiente, e ouvia o álbum repetidamente. É difícil explicar o que significou para mim fechar os olhos e voar para o mundo de “Breathe (In the Air)”:

Respire, inspire o ar.
Não tenha medo de se importar.
Vá, mas não me deixe.
Olhe ao redor e escolha seu próprio chão.

Viva muito e voe alto
Sorrisos você dará e lágrimas você chorará
E tudo o que você toca e tudo o que você vê
É tudo o que sua vida sempre será.

Corra, coelho, corra.
Cave aquele buraco, esqueça o sol,
E quando finalmente o trabalho estiver feito
Não se sente
É hora de cavar outro.

Viva muito e voe alto
Mas somente se você surfar na maré
E equilibrado na maior onda
Você corre em direção a uma sepultura precoce.

Muitas vezes senti que foi essa música que me manteve vivo, junto com o amor dos meus pais, Rosy Samuel, e da minha família e camaradas.

Devagar, coelho, olhe para o sol.

Cordialmente,

Vijay