

Demanda por saúde mental cresce no ABC e desafia sistema público

Amanda Lemos

A ansiedade, a depressão e o burnout deixaram de ser diagnósticos restritos aos consultórios médicos e passaram a fazer parte do cotidiano de milhares de brasileiros. No ABC o cenário não é diferente, e os dados mostram que a procura por atendimento em saúde mental segue em alta – o que impõe desafios crescentes à rede pública.

Somente entre janeiro e abril deste ano, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) de São Bernardo realizaram mais de 108 mil atendimentos – um salto de quase 30% em relação ao mesmo período de 2024, quando o número foi pouco superior a 83 mil. Já em São Caetano, a média mensal de atendimentos subiu de 5.413 para 6.187 no mesmo intervalo de comparação.

Para o psiquiatra Arthur Guerra, da Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), o aumento expressivo reflete um modo de vida cada vez mais exaustivo. “As pessoas dormem mal, se alimentam pior, se exercitam menos e recorrem mais ao álcool e outras drogas. Tudo isso somado ao uso intenso das redes sociais, que alimenta padrões inalcançáveis e sentimentos de inadequação”, explica.

Quando o cansaço adoece

Entre os transtornos mais frequentes observados pelo especialista estão depressão, ansiedade, síndrome do pânico e, com incidência cada vez maior, o burnout – condição diretamente relacionada ao esgotamento profissional. “É caracterizado por cansaço extremo, irritabilidade, alterações no sono, sentimento de desvalorização e, em alguns casos, pensamentos de desistência da vida. É uma doença do trabalho e precisa ser levada a sério”, alerta Guerra.

Para o psiquiatra, o ambiente corporativo tem desempenhado um papel central no agravamento desse quadro. “O mercado de trabalho tem se comportado de forma cínica. Afirma valorizar a saúde mental, mas na prática pouco faz. São raras as

empresas que desenvolvem ações efetivas, e quando a liderança não está verdadeiramente comprometida, o cuidado não se estende aos demais colaboradores”, critica.

Para ele, o diagnóstico do burnout deve ser levado a sério e, muitas vezes, é o médico do trabalho quem está mais preparado para identificá-lo. “É uma condição ocupacional, diretamente ligada à saúde mental do trabalhador, e exige atenção especializada”, reforça.

Casos que escancaram o esgotamento

Em São Caetano, uma paciente da rede pública, que prefere não se identificar, conta que trata o burnout há quatro anos e percebeu o aumento na demanda pelo mesmo motivo. “Passo por uma psiquiatra da rede desde 2020, e vi crescer muito o número de pessoas que chegam com sintomas parecidos. É visível como o problema se espalhou”, relata.

Moradora do bairro Fundação, ela conta que desenvolveu o transtorno após seis anos trabalhando em uma loja de departamentos em um shopping da capital. “Tínhamos que bater metas, e mesmo fora do expediente fazíamos reuniões por vídeo para pensar estratégias de vendas. Aquilo foi me esgotando. Aos poucos, todo mundo foi pedindo demissão porque não aguentava a pressão”, relembra.

Outra história semelhante é a da empresária Bárbara Albuquerque, de 28 anos, moradora do Baeta Neves, em São Bernardo. Ela descreve como “um pesadelo” os três anos em que prestou serviços para uma empresa de contabilidade. “Durante a pandemia, ‘pejotizaram’ todo mundo e tiraram os benefícios garantidos em lei, como férias e décimo terceiro salário. Com isso a carga horária aumentou sem controle e muita gente começou a ficar doente e se desligar, alegando esgotamento mental”, conta ao relatar que ela foi um dos casos. “Precisei buscar ajuda médica, mas só consegui me desligar no início de 2023, quando as oportunidades começaram a voltar”, conta.

Diante desses cenários, Guerra reforça que o tratamento não deve se limitar somente à consultas e prescrição de medicamentos. “É preciso cuidado integral. Psicoterapia, apoio familiar, mudanças de hábitos, de estilo de vida e acolhimento. Tudo isso faz parte do processo de recuperação”, afirma.

Investimento no cuidado mental

Para tentar dar conta da crescente demanda, as cidades do ABC têm ampliado suas redes de cuidado em saúde mental. Diadema mantém cinco CAPS, além de pronto-socorro psiquiátrico, grupos terapêuticos e ações nas UBSs. E apenas nos

primeiros quatro meses de 2025, foram mais de 42 mil atendimentos.

Já São Caetano afirma ter zerado a fila de espera para consultas psicológicas e psiquiátricas por meio de triagem por grau de risco. O município conta com três CAPS, psicólogos em escolas e hospitais, além de um pronto-socorro especializado em psiquiatria. Rio Grande da Serra, com estrutura mais enxuta – um único CAPS – aposta em ações de prevenção, como rodas de conversa, oficinas terapêuticas e campanhas públicas. De janeiro a maio, a cidade registrou 4.116 atendimentos em saúde mental.

Ribeirão Pires, Santo André e Mauá não responderam até o fechamento da reportagem.

Prevenção e informação como pilares

As ações educativas têm ganhado protagonismo. Em São Bernardo, campanhas como o Setembro Amarelo, o programa De Bem com a Vida e parcerias com a Fundação do ABC e universidades visam conscientizar e combater o estigma em torno dos transtornos mentais.

“A melhor forma de ajudar alguém é estar atento aos sinais”, reforça Arthur Guerra. “Mudanças de comportamento, isolamento, tristeza prolongada, irritabilidade devem ser observadas de perto, seja por amigos, familiares ou colegas de trabalho”, recomenda. “Tristeza é normal. Depressão, não. É doença – e precisa de tratamento”, reforça.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3651979/demanda-por-saude-mental-cresce-no-abc-e-desafia-sistema-publico/>

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário

Seção: Cidades