

## **AValiação de Saúde Mental na UFRGS (Programa Viva Mais DAS-PROGESP)**

Coordenador: ALEXANDER WELAUSSSEN DAUDT

Autor: MELINA ADRIANA FRIEDRICH

**Introdução:** O Programa de Qualidade de Vida - Viva Mais foi organizado em outubro de 2002 pela equipe de profissionais de saúde do atual DAS/PROGESP. O Viva Mais é um programa de qualidade de vida fundamentado no princípio da promoção de saúde individual e coletiva através da informação de conhecimentos cientificamente embasada. Seu principal objetivo é contribuir para a conscientização e motivação pessoal a favor de hábitos de vida saudáveis. Em 2005, foi elaborado e aplicado um questionário baseado em instrumento dos Centros de Controle de Doenças dos Estados Unidos, sobre comportamentos de risco. Com o resultado dos questionários, obteve-se uma "linha de base" para monitorar prevalências de fatores de risco e resultados das intervenções na comunidade universitária. **Objetivo:** Analisar fatores de risco para saúde mental na vida de acadêmicos e servidores da Universidade Federal do Rio Grande Sul com o intuito de promoção de saúde da comunidade universitária. **Método:** Os fatores de risco foram identificados a partir de questionário aplicado aos acadêmicos e servidores da UFRGS. O instrumento utilizado foi baseado em instrumento utilizado pelo Centers for Disease Control and Prevention - CDC (Behavioral Risk Factor Surveillance System Questionnaire). **Resultados:** Dadas as implicações e inter-relações que os comportamentos de risco têm entre si, entende-se, atualmente, que "não existe saúde (em geral) se não houver, também, saúde mental". Em outras palavras, a saúde mental parece ser um determinante, já que as escolhas que podemos fazer sobre nosso estilo de vida serão mais adequadas se psicologicamente estivermos saudáveis. Com base no questionário aplicado, observou-se que cerca de 30% dos entrevistados, que referiram limitação de suas atividades diárias devido à saúde, declararam que seu principal problema de saúde decorre de problema emocional (não especificado) ou ansiedade ou depressão. Considerando essa porcentagem, o Viva Mais planeja aplicar um novo questionário com foco em saúde mental destinado aos servidores. O novo questionário terá perguntas do primeiro questionário juntamente com itens baseados nos instrumentos de avaliação de "Burnout" e no "General Health Questionnaire". O "Burnout" é avaliado em três dimensões. Esse instrumento já validado tem como objetivo medir a satisfação do servidor com o trabalho em si, os colegas e ele próprio

perante a rotina e ambiente de trabalho. O "General Health Questionnaire" foi validado pela própria OMS inclusive no Brasil (Rio de Janeiro). Será utilizado a versão de 12 questões para a avaliação da saúde mental. Considerações Finais: A saúde mental tem grande importância quanto à adesão de hábitos de vida mais saudáveis e sua relação com a prevenção e promoção de saúde.