

Guia orientativo para Atendimento Digital:

Linha de Cuidados para transtornos de ansiedade e depressão em Adultos

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais comuns que afetam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. A implementação de uma linha de cuidado digital pode ampliar o acesso ao tratamento, reduzir o estigma associado a esses transtornos e melhorar os resultados terapêuticos. Este roteiro visa fornecer um guia detalhado para a implementação de uma linha de cuidado digital para ansiedade e depressão em adultos, alinhada as diretrizes estratégicas do SESI e baseado em evidências científicas.

A implementação de uma linha de cuidado digital para ansiedade e depressão em adultos exige planejamento, recursos e a participação de diferentes atores do ecossistema de inovação e de profissionais de saúde. É fundamental garantir a qualidade do atendimento, a segurança do paciente e a proteção dos dados. A avaliação contínua do processo e a adaptação às necessidades dos pacientes são essenciais para o sucesso da iniciativa.

Os transtornos de ansiedade e depressão constituem uma questão crescente em saúde global e seu impacto na qualidade de vida dos indivíduos e efetividade do tratamento de comorbidades associadas, como obesidade, hipertensão e diabetes, é expressivo. Com base nisso, a Atenção Primária à Saúde (APS) necessita desenvolver estratégias abrangentes para o manejo e acompanhamento adequado dos transtornos de ansiedade e depressão, que afetam uma parcela considerável da população. A abordagem para o tratamento desses transtornos deve ser holística e envolver uma equipe multidisciplinar, capacitada para oferecer desde terapias comportamentais e psicoeducacionais até intervenções farmacológicas, conforme necessário. Pode afetar profundamente o bem-estar e a capacidade funcional dos indivíduos, interferindo negativamente na qualidade de vida e no manejo eficaz de condições crônicas coexistentes, incluindo, mas não se limitando a obesidade, hipertensão e diabetes (Gonçalves, 2014).

O alvo desta linha de cuidado é fornecer subsídios para que a APS possa realizar ações em saúde mental para a população sob sua responsabilidade, visando ações de prevenção de agravos, de tratamento e de promoção de saúde mental. Destacamos ainda a importância de fornecer subsídios para a identificação precoce do transtorno mental com a finalidade de instituir o tratamento oportuno, evitando a cronificação e a recorrência, além da redução do impacto da doença e o tempo perdido com sintomas sobre o indivíduo, seus familiares e a sociedade. As linhas de cuidado buscam organizar fluxos, atribuições de serviços na organização do itinerário das pessoas dentro da rede de cuidado.

Referência bibliográfica:

Caixeta, P. P. P. (2014). Ansiedade na Atenção Primária: Como Lidar? (Trabalho de conclusão de curso de especialização em Estratégia de saúde da Família). Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Brasil.

GONÇALVES, D. A. et al. Estudo multicêntrico brasileiro sobre transtornos mentais comuns na atenção primária: prevalência e fatores sociodemográficos relacionados. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2014.

Secretaria de Estado da Saúde de Santa Catarina. (2018). Anexo Deliberação 287/2018
Linha de Cuidado Saúde Mental.
<https://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/legislacao-principal/anexos-de-deliberacoes-cib/anexos-deliberacoes-2018/14574-anexo-deliberacao-287-2018-linha-cuidado-saude-mental/file>

Público-alvo da linha de cuidado

Trabalhadores industriais adultos com diagnóstico de ansiedade e depressão, independentemente da gravidade ou duração dos sintomas.

Objetivos gerais da linha de cuidado

Ampliar o acesso a cuidados para pacientes com ansiedade e depressão.

Otimizar a gestão de casos e reduzir custos.

Promover a educação em saúde e o autocuidado.

Integrar a atenção primária e especializada.

Objetivos específicos da linha de cuidado

O plano de projeto deve contemplar uma linha de cuidado digital, completa ou parcial, para ansiedade e depressão em adultos que tenha como entregas:

Estabelecimento de fluxo completo da linha de cuidado, independente do escopo considerado no plano de projeto (parcial ou total da jornada)

Detalhar a coordenação do cuidado em todos os níveis de atenção no ciclo de cuidado:

Atenção Primária à Saúde;

Atenção Especializada ambulatorial;

Atenção Hospitalar;

Atenção Domiciliar.

Propor protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas (anexar os documentos de referências considerados)

Estabelecer os indicadores de saúde a serem medidos na linha de cuidado digital completa ou parcial.

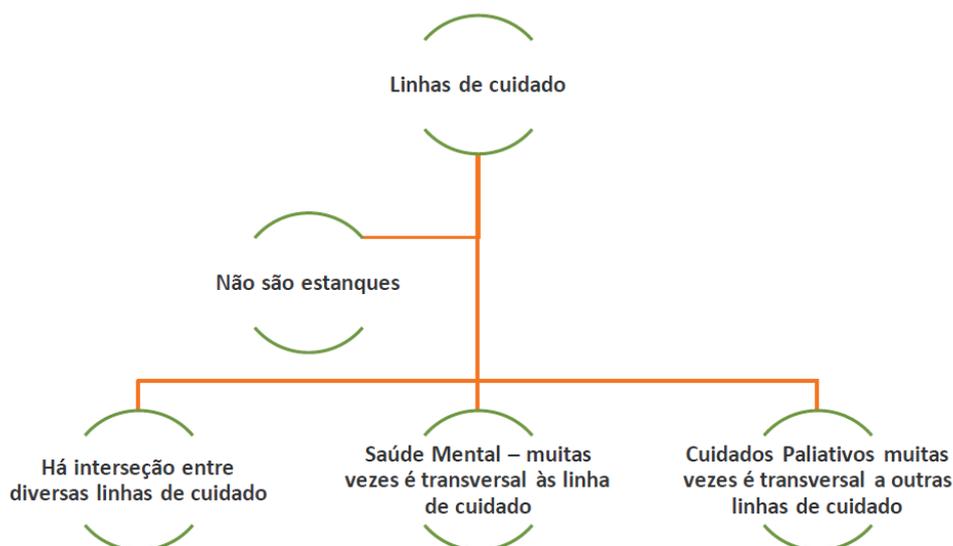
Fluxo de atendimento sugerido:

Paciente procura a unidade de saúde do Sesi ou são mapeados através de busca ativa. Profissional de saúde realiza a triagem e avaliação inicial.

Pacientes com indicação são encaminhados para a linha de cuidado digital.

Em caso de necessidade, o paciente é retornado à unidade de saúde do Sesi para acompanhamento presencial.

Observação: Importante deixar claro que linhas de cuidado podem não ser lineares e com apresentam diversas interseções. É fundamental que essas peculiaridades e interferências sejam mapeadas e especificadas nos fluxos, protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas.



Fonte: ANS

Etapas orientativas para o Atendimento (passíveis de ajustes após ideação pelo CIS ou DR)

A jornada centrada no paciente deve ser o foco do projeto. Apesar do atendimento ser omnichannel, a linha digital deve ser prioritariamente testada usando a Estação Saúde Conectada Sesi para identificar possíveis melhorias e uma experiência do cliente mais efetiva.

1. Triagem e Avaliação Inicial

- **Coleta de dados:**

- Demográficos: idade, sexo, profissão. Importante considerar as diferenças culturais e de gênero na apresentação dos sintomas e na busca por ajuda.

- História de saúde: Transtornos psiquiátricos anteriores, tratamentos, hospitalizações. Doenças prévias, cirurgias, traumas, uso de medicamentos e uso de drogas e álcool.
- História familiar de transtornos mentais.
- Avaliação cognitiva: Pensamentos automáticos negativos, distorções cognitivas.
- Avaliação comportamental: Hábitos de sono, alimentação, atividade física.
- Avaliação emocional: Humor, ansiedade, irritabilidade.
- Apoio social, estresse, eventos de vida e relação trabalho e lazer.
- Sintomas atuais: Início, duração, frequência, intensidade, fatores desencadeantes e alívio.
- Impacto funcional: dificuldade em realizar atividades diárias, limitações no trabalho e lazer.
- Identificar sinais de ansiedade e depressão (taquicardia, sudorese, alterações do apetite etc.).
- **Ferramentas de autoavaliação:**
 - Questionários autoaplicáveis:
 - Para avaliar a presença e a gravidade dos sintomas depressivos.
 - Para avaliar a presença e a gravidade dos sintomas de ansiedade generalizada.
 - Para avaliar a presença e a gravidade de uma ampla gama de sintomas depressivos.
 - Entrevistas estruturadas:
 - Entrevista estruturada para diagnóstico de transtornos mentais.
 - Entrevista estruturada para avaliação de transtornos de personalidade e transtornos do humor.
 - Outras
- **Classificação de risco:**
 - Baixo risco
 - Médio risco
 - Alto risco

2. Monitoramento e Acompanhamento

- **Ferramentas digitais:**
 - Utilização de ferramentas digitais para monitorar os sintomas, a adesão ao tratamento e a qualidade de vida.
 - Realização de consultas de acompanhamento periódicas para ajustar o tratamento e fornecer suporte.
 - Encaminhamento para atendimento presencial quando necessário
 - Possibilidade de acompanhamento em grupos.
 - Outras
- **Frequência das consultas:**
 - Inicialmente, consultas mais frequentes (Ex: semanais ou quinzenais).
 - Conforme a evolução do quadro, pode-se espaçar as consultas.
 - Outras
- **Ajustes no tratamento:**
 - Modificação das orientações e autocuidado.
 - Ajustes na medicação, se necessário.
 - Encaminhamento para outros profissionais (Ex: psiquiatra, neurologista, psicólogo).
 - Outros

3. Prescrição de Medicamentos

- **Critérios:**
 - Quando indicado, prescrição de medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos.
 - Orientação sobre o uso correto dos medicamentos e possíveis efeitos colaterais.
 - Tratamento de casos leves a moderados com psicoterapia breve e/ou farmacoterapia da resposta ao tratamento farmacológico.
 - Tratamento de casos mais complexos com psicoterapia (cognitivo-comportamental, interpessoal, etc.) e/ou psicofarmacologia.

- **Classes de medicamentos:**
 - Ansiolíticos
 - Antidepressivos
 - Outros
- **Orientações:**
 - Uso correto dos medicamentos.
 - Efeitos colaterais, interações medicamentosas e precauções.
 - Importância do acompanhamento médico.
 - Outros

4. Encaminhamento para Especialistas

- **Indicações:**
 - Falha do tratamento conservador.
 - Sinais de alarme.
 - Necessidade de procedimentos invasivos.
 - Outros
- **Especialidades:**
 - Psiquiatria: para tratamento individualizado de casos graves e com baixa resposta terapêutica.com exercícios terapêuticos e outras técnicas.
 - Neurologia: para investigação de causas neurológicas.
 - Psicologia: para manejo de aspectos emocionais e psicológicos
 - Possibilidade de realizar teleconsultas e teleinterconsultas com especialistas para discutir casos complexos.
 - Outras

5. Educação em Saúde

- **Conteúdo sugerido:**
 - Fornecimento de informações sobre os transtornos de ansiedade e depressão, suas causas, sintomas e tratamento.
 - Orientação sobre a importância do tratamento e da adesão às recomendações.
 - Informações sobre técnicas de relaxamento, mindfulness e outras estratégias de enfrentamento.
 - Importância do movimento e da atividade física.
 - Importância da adesão ao tratamento.
- **Formato:** Tradicionais, digitais e interativos
 - Vídeos explicativos.
 - Artigos e materiais educativos (cartilhas e folhetos).
 - Sessões interativas com o profissional de saúde.
 - Sites e blogs.
 - Aplicativos.
 - Redes sociais.
 - Podcasts.

 - E-books.
 - Infográficos.
 - Webinars.
 - Games.
 - Realidade virtual e aumentada.
 - Outros.

6. Referências Técnicas

- Diretrizes Brasileiras de Transtornos de Ansiedade e Depressão.
- American Psychiatric Association (APA).
- Guidelines internacionais para o tratamento de transtornos de ansiedade e depressão.
- Legislação do SUS sobre a telemedicina e o atendimento remoto.