

Estamos a disponibilizar os pontos mais importantes da edição do nosso boletim informativo externo. Várias pessoas nos disseram que não necessitavam de uma tradução completa – apenas dos pontos mais salientes.

No caso de desejar receber mais informação, apresentar quaisquer comentários ou esclarecer dúvidas, queira entrar em contacto com a Linha de Informação Comunitária através do número 416 535-8501 ext. 1650. Marque o número 2 e deixe mensagem. Se pretender que a chamada lhe seja devolvida, deixe o seu nome e número de telefone.

Criação de veículos de comunicação para a comunidade aborígene

Quando os Serviços Aborígenes do CAMH abriram as suas portas aos clientes em 2000, uma das prioridades que constava da lista do encarregado Peter Menzies consistia em escolher um idoso aborígene para fazer parte do seu grupo. Em breve admitiu Vern Harper - um idoso do grupo Cree das Primeiras Nações, curandeiro, activista dos direitos aborígenes e veterano da guerra da Coreia.

“Foi importante ter admitido Vern porque há mais de 40 anos que ele realiza cerimónias, sessões de oração e outras tradições aborígenes, designadamente *sweat lodges*”. Esta trata de uma sauna cerimonial em que se pronunciam orações, tocam tambores e fazem ofertas ao mundo espiritual. Há cerca de dois anos que o Comité Consultivo Médico do CAMH aprovou a Directiva da *Sweat Lodge*.

O programa funciona em parceria com oito organizações, as quais compreendem a Casa de S. Cristóvão, o *Native Canadian Centre of Toronto*, o Centro Recreativo de Parkdale e o *Toronto Council Fire Native Cultural Centre*.

Com o apoio do Ministério da Saúde canadiano, do Serviço de Saúde Inuita das Primeiras Nações e do Centro de Formação e Educação Oshki-Pimache-O-Win, em breve os Serviços Aborígenes do CAMH estarão aptos a providenciar formação sobre perturbações concomitantes a cerca de oito grupos das Primeiras Nações no território nacional de Nishnawbe-Aski. ■

A perturbação afectiva sazonal (SAD, sigla em inglês) e a obesidade: Qual a ligação?

Segundo um estudo recentemente efectuado, os investigadores do CAMH examinaram a ligação entre a estação de nascimento e o peso em mulheres que sofrem da perturbação afectiva sazonal (SAD, sigla em inglês). Conduzido pelo Dr. Robert Levitan e o Dr. James Kennedy, o estudo examinou se a estação em que um indivíduo nasce interfere com a regulação do peso em indivíduos que sofrem de SAD. A investigação compreendeu os efeitos da eventual interacção com *7R allele* (parte específica da codificação ADN) do gene do receptor de dopamina 4 que influencia o aumento de peso, causando perda de sensibilidade à dopamina química no cérebro.

O estudo revelou que tais mulheres nascidas na Primavera e que tinham o *7R allele* (considerado um grupo de alto risco) tinham um Índice de Massa Corporal (IMC) máximo médio de 26% mais elevado que os indivíduos nascidos noutras estações do ano e que não tinham o *7R allele* (considerado um grupo de baixo risco).

De um modo geral, tais resultados apontam também para uma interacção original entre os genes de um indivíduo e o ambiente durante as fases iniciais do desenvolvimento do cérebro, provocando mais tarde aumento de peso e obesidade. Os autores propõem que este fenómeno é o resultado de um *fenótipo económico sazonal*, uma estratégia comportamental histórica programada nos nossos genes e que melhorou a sobrevivência nas regiões do norte. Há milhares de anos, as características observadas na SAD, designadamente o aumento da ingestão de alimentos e a redução de actividade, eram adaptações à fome sazonal em zonas afastadas do equador, ou funcionavam como indícios. Todavia, no ambiente actual com abundância de alimentos, tais características originam o aumento do risco da obesidade em mulheres com a SAD. ■

6-7-5: Podemos contar com o novo plano estratégico do CAMH

Por Paul E. Garfinkel, MD, Presidente e director executivo

Sendo a maior infra-estrutura para tratamento da toxicod dependência e de doenças mentais no Canadá, o CAMH assumiu um mandato ambicioso: *transformar vidas*. A fim de ajudarmos a concretizar tal objectivo, precisamos de determinar rumos organizacionais de forma estratégica e renová-los com regularidade - em cada três anos.

Baseando-nos na actual missão, visão, valores e objectivos, o conselho de administradores do CAMH definiu actualmente cinco novos rumos estratégicos que providenciem clareza e focalização durante estes tempos de mudança.

O Plano Estratégico para 2006-2009 foi delineado mediante consultas realizadas com clientes, familiares, pessoal, voluntários e parceiros da comunidade, do sector hospitalar e dos sectores académicos. Solicitámos a opinião sobre o bom desempenho do CAMH e sobre o que poderíamos fazer melhor ou de diferente. Recebemos respostas de centenas de pessoas.

Eis os cinco novos rumos do CAMH

1. Criar um sistema integrado

O CAMH criará um sistema integrado com os parceiros comunitários, de modo a que os clientes que sofrem de toxicod dependência e doenças mentais continuem a usufruir dos cuidados que precisam fora do hospital.

2. Providenciar serviços clínicos especializados

O CAMH providenciará serviços clínicos especializados no sector da saúde mental e desintoxicação e diferenciará os seus serviços clínicos dos serviços de outros prestadores.

3. Aumentar o apoio para um melhor exercício clínico e para a educação e formação profissionais

O CAMH expandirá a sua função clínica para além da zona de Toronto estendendo as suas iniciativas de educação profissional para uma gama mais ampla de profissionais do sector da saúde, criando capacidade clínica, elaborando novos modelos de assistência e apoiando simultaneamente a promoção e a prevenção da saúde.

4. Maximizar o alcance e impacto da pesquisa

O CAMH focalizar-se-á em quatro ramos da pesquisa (neurociências, imagiologia cerebral, sector clínico e políticas sociais e promoção/prevenção da saúde) e aumentará o campo de aplicação da pesquisa ao exercício clínico, à educação profissional e do público e à promoção da saúde e políticas públicas.

5. Fomentar um local de trabalho saudável

Este compromisso interno incentiva o pessoal a destacar-se numa cultura que abrange a diversidade, o trabalho de equipa, a melhoria da qualidade, a segurança e o respeito.

Possuímos uma excelente estrutura para uma mudança coerente, gradual e equilibrada no Plano Estratégico. Ao longo dos próximos três anos disponibilizar-nos-emos para trabalhar com os nossos parceiros e outros prestadores, no sentido de criarmos um sistema verdadeiramente integrado de serviços e apoio a indivíduos atingidos por problemas de saúde mental e toxicod dependência. ■

A cultura conta e o CAMH realça a sua importância!

O CAMH, em colaboração com o Serviço Português de Saúde Mental e Desintoxicação (PMHAS, sigla em inglês), orgulha-se de publicar as adaptações linguísticas e culturais das Recomendações sobre o Consumo de Álcool de Baixo Risco (LRDG, sigla em inglês).

Composto por parcerias entre o CAMH e oito organizações baseadas na comunidade e que servem comunidades com diversas culturas, o projecto “A Cultura Conta” foi lançado em 2003 com o objectivo de pesquisar, identificar e elaborar um modelo para educação da comunidade no sector da saúde mental e desintoxicação, concretamente concebido para garantir que os programas satisfazem de forma eficaz as carências das diversas comunidades.

O consumo de substâncias tóxicas existe em todas as culturas e introduz-se nas diferenças culturais. Existe cada vez mais a noção de que os programas de promoção da saúde e de mensagens concebidos para a população geral não chegam aos diversos grupos culturais. Para responder eficazmente às necessidades das populações com diversas culturas, é fundamental existirem programas e informação sobre a promoção da saúde que sejam adequados em termos linguísticos e que respondam em termos culturais, visando garantir o acesso igual aos recursos. As Recomendações sobre o Consumo de Álcool de Baixo Risco podem ajudar as pessoas a fazerem opções saudáveis quando bebem, a fim de minimizarem os inúmeros riscos relacionados com o consumo de álcool.

“O PMHAS ficou muito grato por ter colaborado com o CAMH sobre a adaptação cultural do folheto LRDG, a fim de aumentar a consciencialização nas comunidades de língua portuguesa para o consumo moderado de álcool. Da mesma maneira que noutros grupos, o álcool desempenha um papel muito importante na nossa cultura. Todavia, para alguns, parece haver um limite elevado para o que é considerado consumo ‘normal’”, afirmou Maria Benevides, pessoal clínico do PMHAS. Além disso, “todo o indivíduo que bebe álcool em excesso será atingido pelo seu efeito nocivo, quer perceba ou não ... quer seja no aspecto da saúde, no seio da família ou no emprego”, afirmou o Dr. José Silveira, director clínico do PMHAS. Definitivamente, esperamos que o folheto traduzido sobre LRDG venha a beneficiar os elementos da nossa comunidade no sentido de tomarem decisões mais informadas e opções mais saudáveis relativamente à quantidade de álcool que consomem”. ■

Visitantes estrangeiros no CAMH

O CAMH e o Município de Puente Alto, no Chile, foram patrocinadores orgulhosos de um programa de formação de instrutores que visa reforçar os serviços de saúde mental e desintoxicação para cuidados de saúde primários no Chile. Na formação participaram também um enfermeiro, um psiquiatra e um psicólogo dos estados brasileiros de Fortaleza e Minas Gerais. Organizado pelo Gabinete de Saúde Internacional do CAMH, este programa obteve o reconhecimento do Sector de Educação Permanente da Faculdade de Medicina da Universidade de Toronto.

O CAMH também colaborou em parceria com a Comissão Inter-Americana para o Controlo do Abuso da Droga (CICAD), da OEA, visando uma formação com a duração de dois meses para criação de capacidades em pesquisa relacionada com a droga na América Latina. O Departamento de Ciências da Saúde Pública da Universidade de Toronto também colaborou como parceiro nesta iniciativa, a qual recebeu também o apoio do Ministério do Comércio e Negócios Estrangeiros (DFAIT, sigla em inglês) do Canadá.

No decorrer da formação, os profissionais do sector académico da saúde em representação de 10 universidades e sete países adquiriram bastantes conhecimentos e experiência com o Programa de Pesquisa Internacional para Criação de Capacidades para o Sector da Saúde e Profissionais Relacionados com o Sector para Estudo de Questões sobre Toxicod dependência na América Latina e Região das Antilhas. O Dr. Louis Glikzman e Akwatu Khenti foram co-presidentes do CAMH, junto com a Dra. Gloria Wright, da CICAD. ■

A leitura, a escrita, a aritmética e o relacionamento: O Projecto dos 4 r's do CAMH*

O CAMH criou um projecto de vídeo único que visa educar os alunos do ensino secundário sobre maneiras saudáveis de abordarem a intimidação, a pressão e a violência entre colegas.

O Centro do CAMH para a Ciência da Prevenção, situado em Londres, a Direcção Escolar do Distrito de Toronto e o Centro de Saúde da Comunidade de Black Creek criaram uma parceria no sentido de produzir o vídeo - que reflecte a vida e as experiências de estudantes de Toronto - a fim de acompanhar o Projecto dos 4 r's. Criado pelo CAMH, o referido projecto utiliza o diálogo aberto e desempenho de papéis, a fim de ajudar os alunos do 9E. ano no Canadá a criar relações saudáveis e a escolher melhores opções durante uma fase crítica de desenvolvimento na sua vida.

A parceria coincide com a publicação de “*Safe Schools Policy and Practice: An Agenda for Action*”, um relatório de um grupo de trabalho no Ontário e que foi apresentado ao Ministério da Educação e no qual se recomendavam alterações à actual abordagem do sistema educativo ao enfrentar a violência nas escolas. À medida que a província está a mudar de um sistema focalizado na tolerância zero para um sistema de prevenção, o trabalho do Centro para a Ciência da Prevenção visa destacar-se na saúde mental da juventude canadiana. ■

*Em inglês, o programa intitula-se “*Reading, Riting, Rithmetic and Relating*”.

O sector de pesquisa do CAMH divulga novos estudos sobre a recaída da depressão

A grande depressão constitui a principal causa de incapacidade no mundo, em que mais de 50% da população diagnosticada com a doença sofrem uma recaída dos sintomas. Apesar de tudo, presta-se pouca atenção às estratégias para redução do risco de recaída ou às medidas que identificam indivíduos em recuperação e que apresentam risco de sofrer uma recaída depressiva. O CAMH divulgou recentemente um novo estudo realizado pelo Dr. Zindel Segal que prometeu a descoberta de mais tratamentos eficazes que, tratando tal risco, irá permitir que tais indivíduos melhorem e se mantenham bem durante mais tempo.

O estudo revela que os indivíduos que recuperaram de depressão podem continuar em risco de recaída se a existência de breves períodos de tristeza provocarem estilos de pensamentos depressivos. Segundo o Dr. Segal, “tais resultados revelam a natureza da vulnerabilidade às recaídas em indivíduos que, segundo a opinião geral, parecem ficar bem após enfrentarem a depressão e seus problemas”.

Os resultados do estudo sugerem que as abordagens ao tratamento que visam directamente os estilos de pensamento poderão constituir um meio eficaz na prevenção da recaída depressiva.

Para além deste trabalho entusiasmante, o Dr. Segal está a estudar os efeitos de um tratamento original que ensina os pacientes a enfrentar tais alterações associadas às perturbações de humor em estilos de pensamento, mediante o exercício de meditação atenta. Desta forma, o indivíduo aprende a ficar intencionalmente ciente dos seus pensamentos e acções no momento presente, e de uma forma não crítica. ■

Missão

Melhorar a vida de indivíduos atingidos por problemas mentais e toxicod dependência e promover a saúde dos habitantes do Ontário e de outras províncias.

Visão

Comunidades sólidas e saudáveis, nas quais os indivíduos que sofrem de doenças mentais e toxicod dependência conseguem participar plenamente e ter acesso apropriado e eficaz aos serviços.