

A Internet e Educação em Saúde Mental

Churtensen, H. e Juffths, K.

Objetivo: este artigo descreve as informações e oportunidades de tratamento oferecidas pela web (www) e comenta as vantagens, desvantagens e perigos potenciais de seu papel na saúde mental e nas pesquisas em saúde mental.

Método: duas perspectivas são abordadas: (1) o impacto da web do ponto de vista do profissional de saúde e (2) o impacto da web no conhecimento do público sobre saúde mental. Estas perspectivas são abordadas em duas áreas de impacto: (1) informação e conhecimento e (2) tratamento e auto-ajuda.

Resultados: A web pela sua acessibilidade tem vantagens em prover acesso e informação, terapia on-line e ser um adjunto terapêutico em saúde mental. Os problemas incluem sobrecarga de informação, qualidade pobre, danos potenciais e falta de validação científica.

Conclusões: Artigos com excesso de dados, qualidade de informação, potencial de dano e a necessidade de avaliar intervenções não são privilégios da Internet. No entanto, a Internet tem características especiais que tornam estes artigos mais proeminentes. A Internet tem a possibilidade de aumentar o acesso à informação do público em geral e intervenções na internet precisam ser avaliadas formalmente.

O crescimento da Internet e seus efeitos projetados na próxima década terão implicações para a prática de todas as formas de tratamento médico incluindo o psiquiátrico (1,2). Talvez o mais importante é que o crescimento da Internet tem um potencial enorme para facilitar o desenvolvimento da educação em saúde mental na comunidade e prover acesso a programas de saúde mental para muitos que não procuravam ou não teriam acesso a um atendimento profissional. Na área da saúde e saúde mental websites são muito populares com sites com o “Mental Health net” [3] importando 400.000 acessos por mês [Dombeek M. informação pessoal].

As características advindas da explosão da Internet nos últimos 10 anos tem sido: (1) a acessibilidade de múltiplos sites geográficos em todas as horas do dia (dado sua conveniência e alcance global); (2) a oportunidade de gerar rápida disseminação de informações; (3) a possibilidade do autor do site de atualizá-lo rapidamente à baixo custo; (4) seu formato atrativo, capacidade de interatividade e potencial para apresentação multimídia e (5) o alcance de informação disponível.

Essas qualidades podem levar a descaminhos como, p.e, a rápida disseminação de informações imprecisas.

Neste artigo, nós exploramos o possível papel da www na prática clínica e na educação em saúde mental. Nós também identificamos áreas de desvantagens e perigos dessa nova tecnologia.

Tomamos duas perspectivas (1) o impacto da web do ponto de vista dos clínicos, pesquisadores em psiquiatria e profissionais de saúde mental (a visão clínica) (2) o impacto da web no conhecimento do público sobre saúde mental (educação em saúde mental, a visão da comunidade, de saúde pública), que trazem uma plataforma útil para examinar as publicações e são aplicadas em duas áreas de impacto: (1) conhecimento, informação e (2) tratamento e auto-ajuda.

Conhecimento e Informação

A Visão Clínica

A www fornece informação que podem servir a inúmeros propósitos para o psiquiatra e o profissional de saúde mental na prática clínica.

Em primeiro lugar informações para uso no trabalho clínico e educação continuada estão disponíveis. Isto inclui imediato acesso a informações sobre drogas, efeitos colaterais, terapias, artigos em revistas, livros, publicações em jornais e sites de profissionais. Estão disponíveis informações sobre manuais de prática clínica e a efetividade de intervenções de fontes como a de Cochrane*. A internet também pode ser usada para conferências virtuais. Em segundo lugar informações que possam ser usados para facilitar o manejo e orientação dos pacientes também estão disponíveis.

Clínicos podem desenvolver um portfolio de sites úteis para fornecer informações que eles consideram de valor para seus pacientes.

Eles podem, p.e, indicar sites sobre depressão a pacientes e seus familiares. Clínicos com seus próprios sites podem enviar informações específicas para seus pacientes e familiares sobre doses, efeitos colaterais, referências mais detalhadas, consultas subsequentes e outros tópicos relevantes para o manejo e recuperação do paciente.

A Visão da Comunidade

Da perspectiva da saúde comunitária informações abrangentes e de qualidade sobre saúde mental estão disponíveis para os usuários da web [4,5], incluindo sites extensos como o da "Internet Mental Health" [6] e "Mental Health Infoursure" [7]. Em primeiro lugar, cada informação pode ter o poder de esclarecer o público sobre a natureza e tratamento efetivo dos transtornos mentais. Um crescente número de Australianos acessam a Internet regularmente. Por exemplo, aproximadamente 75% dos jovens entre 18 e 24 anos na Austrália entraram na Internet nos 12 meses anteriores a maio de 1999, comparada a 49% no ano anterior [8].

O aumento de acesso à informação sobre saúde mental resultante gerará mais clientes informados levando a uma mudança nas relações de conhecimento entre médico e paciente.

Talvez o mais importante é que pessoas com sintomas e necessitadas que não procuram ajuda profissional, podem acessar informações sobre saúde mentais na web, já que se estima que apenas uma minoria de pessoas com transtornos mentais procuram ajuda profissional [9].

Em segundo lugar, a www é também um meio útil para educar clínicos e organizações de saúde pública sobre a visão dos usuários acerca de tratamento apropriado para as doenças mentais e sobre suas percepções das limitações dos tratamentos usuais. Embora as informações em websites não sejam necessariamente representativas da visão da comunidade, problemas de saúde mental e crenças dos usuários acerca do tratamento adequado podem ser importantes para selecionar as abordagens mais efetivas: preventivas ou curativa [10].

Em resumo, informação da web tem o potencial de informar psiquiatras, educar pacientes e cuidadores, organizar a comunidade na identificação de transtornos mentais comuns e seus possíveis tratamentos, e informar os profissionais de saúde e as comunidades de saúde pública sobre o ponto de vista dos usuários.

Entretanto, há problemas que podem estar surgindo da disponibilidade destas informações: Yellowees and Brooks [2] denominaram estes problemas como “sobrecarga de informação” e “qualidade de informação”. Especialistas em programação de Internet estimaram que seriam necessários aproximadamente 50.000 pessoas/ano para ler todas as páginas da Internet [Hawking D: comunicação pessoal]. Mesmo assim, o número de sites continua a proliferar e eles podem ser muitos ou pouco organizados, tornando difícil encontrar informações relevantes.

Ferramentas de busca são usadas para salvar informações da web e reduzir o número de páginas apresentadas como potencialmente úteis para o usuário (veja Hawking e col. para uma revisão de efetividade de ferramentas de busca [11]).

Entretanto, mesmo a melhor destas ferramentas sofre por falta de precisão. Uma resposta a este problema é o desenvolvimento de portais dedicados à saúde, saúde mental ou a uma doença mental em particular. Estes sites usualmente consistem de uma coleção de conteúdo específico indexado e uma ferramenta de busca junto a links com outros sites recomendados. A utilidade de tais portais dependerá dos sites de referência e da qualidade da ferramenta de busca anexada. Com certeza, no futuro portais, focarão o objeto de pesquisa sobre uma gama extensa de sites externos, mas há ainda inúmeros problemas técnicos e legais que precisam ser resolvidos para atingir uma cobertura de alta qualidade. O segundo artigo preocupa-se com a qualidade das informações na Internet. A maior preocupação é que clientes e médicos venham a obter informações imprecisas ou potencialmente perigosas. [12,13].

A natureza igualitária da Internet permite que qualquer indivíduo tenha um site. Há muitos exemplos de sites ruins prometendo tratamentos não aprovados para a depressão [5]. Inúmeros critérios de avaliação destes sites tem sido propostos [14]. O mais utilizado é o Critério de Silberg, Lundbreg e Musacchio [15], que solicitam que o usuário cheque as características do site como: quando foi a última atualização, detalhes sobre o autor, descrição de fontes e divulgação do seu domínio. Porém, não há evidência publicada que esses critérios são indicadores da qualidade do conteúdo do site. A validação requer a comparação dos escores de Silberg et al com um “padrão – ouro”, que pode ser baseado na consistência de evidências científicas ou enguias de prática clínica padronizadas em sites da Internet dedicados a saúde física encontrou-se qualidade baixa omissões importantes [11,16]. No entanto, o problema da qualidade pode ser resolvido se, no futuro, for possível desenvolver ferramentas de busca inteligentes que operem usando algoritmos validados pelo “padrão – ouro”.

Nos, recentemente, auditoramos 21 websites populares sobre depressão [12] e descobrimos que a qualidade deles é baixa e que falta equilíbrio e que não fornecem informações sobre o tratamento consistente com o “padrão-ouro”. Eles também dão falsas informações ou informações que podem facilmente que podem ser mal interpretadas. Por exemplo, um site escrito por um psiquiatra informava como um cliente pode identificar se o seu médico é um “expert” no tratamento da depressão. Um critério para identificar sua competência era a combinação de IMAO com antidepressivos tricíclicos! Entretanto, fora o potencial de levar a disseminação de informações falsas, muitos sites são uma espécie de “mal necessário” já que apresentam dados úteis. Sites de portadores, por exemplo, tem o poder de educar

profissionais de Saúde Mental sobre tópicos que são do maior interesse deles. Na nossa revisão, ficamos surpresos pela frequência que são discutidos efeitos colaterais indesejáveis e dolorosos das medicações e das advertências para selecionar um bom terapeuta. Isso nos faz pensar que mais pesquisas sobre efeitos adversos são necessários e que a orientação sobre efeitos colaterais são essenciais para a aderência ao tratamento.

Tratamento, Tratamento Suplementar e Auto-Ajuda

A Visão do Clínico:

Da perspectiva do clínico, a web pode prover um fórum para diagnósticos em saúde mental, terapias, manejos e suportes. Exemplos na prática médica incluem o uso de instrumento diagnósticos assistidos ou conferenciais para discussão de casos, facilitando o contato de pacientes com outros especialistas ou profissionais de saúde mental como um adjunto ao tratamento, os psiquiatras podem também recomendar “chats” como um meio de dar suporte social à pacientes isolados, embora possa haver algum perigo nestes grupos se o paciente for deixado sem suporte (vide abaixo).

A Visão da Comunidade

Mais controverso é o uso da web como um meio de auto-ajuda, e seu uso tem implicações na saúde pública. Por exemplo, terapia “on-line” individual para a depressão está disponível para quem acessar alguns sites e tiver recursos financeiros. Um site popular é “Cyberpsychologist” [17], que apresenta um serviço de auto-ajuda “on-line”. O website www.metanoia.org [18] lista mais de 160 terapeutas que fazem aconselhamento “on-line”, incluindo muitos que fornecem um acompanhamento por meio de e-mail ou chats. Programas de terapia assistida por computador podem ser adquiridos, baixados e usados em casa [19]. Estão disponíveis informações sobre aquisição e dosagem correta de antidepressivos usando Erva de São João e uma variedade de outras ervas e poções, incluindo kava, café, ginkgo, vitaminas, triptofano, etc. Fórmulas de auto-ajuda com mudança de estilo de vida são recomendadas para ajudar a depressão incluindo relação de atividades, música, massagem, orações, tapes subliminares e cromoterapia. Autodiagnósticos usando escalas validadas e não validadas de ansiedade e depressão podem ser obtidos. Se um grupo de chat, monitorado por um profissional pode ser considerado um grupo de terapia, isto já existe em muitos sites. Perguntas específicas sobre problemas de jovens podem ser respondidas no GO ASK ALICE [20]. O comportamento atual de surfar na internet pode ser uma forma de terapia ocupacional e de trazer benefícios. As implicações sócio-culturais de aproximar pessoas assim têm de ser exploradas, mas estas novas “ligações” podem contribuir para o capital social e promover bem-estar mental.

Há implicações de saúde pública na disponibilidade destes serviços na Internet. O primeiro problema é o dano potencial que podem advir destas atividades. Há pouco consenso sobre o uso dos serviços da web como adjunto ao tratamento ou fonte de discussão clínica. Entretanto, terapia “on-line”, tratamentos alternativos, autodiagnóstico e chat-groups têm sido aclamados como sendo lesivos ou perigosos [21]. A terapia “on-line”

pode ser de baixa qualidade, inapropriada, conduzida por profissionais destreinados, usar sistemas de mensagens inseguros que violam a privacidade do paciente e produzir efeitos negativos dramáticos. Autodiagnósticos podem levar ao aumento de ansiedade, grupos de chat, onde comentários não são checados por um “host” ou outros participantes podem ser extremamente estressantes. Conversa pelo ciberespaço é coisa muito recente [22].

O segundo problema relatado é a falta de evidência da efetividade destes serviços. Que seja de nosso conhecimento, nenhum destes sites foram avaliados apropriadamente. Há algumas evidências em estudos não controlados que sugerem que o uso da Internet pode diminuir a interação social e aumentar a solidão [23,24].

A validade de instrumentos de auto-avaliação administrada pela Internet foi estabelecida [25]. Entretanto a efetividade da terapia on-line não foi avaliada sistematicamente. Mais de 90% de uma amostra de mais de 400 clientes aconselhados on-line, relatam numa pesquisa que a terapia na internet auxiliou-lhes [26]. Entretanto, a pesquisa parece ter sido conduzido numa amostra auto-selecionada, sem grupo controle e parâmetros delimitados.

Apesar de tudo, é altamente provável que intervenções utilizando a Internet se mostrarão efetivas. Há evidências que a prática da auto-ajuda fora da Internet é eficaz.

Terapia através de livros é descrito como altamente eficaz no tratamento da depressão [27].

Terapia computadorizada pode se mostrar um meio efetivo e se traduzir facilmente para a Internet.

É possível que sites multimídia, interativos, usando terapias apropriadas, e desenvolvidos utilizando um formato educacional, possam ser tão ou mais efetivo que outros meios de auto-ajuda. Esses programas têm o potencial de ser acessível por aqueles que normalmente não procurariam ajuda profissional ou por aqueles em áreas rurais, p.e, onde o acesso a psiquiatras ou psicólogos não é possível. Mais ainda, será possível rastrear o comportamento dos usuários dos sites para determinar as características mais atraentes dos “pacotes”. Por enquanto o uso da internet é comumente associado com educação de nível superior, há, no entanto, o potencial de diminuir diferenças sociais e tornar todos iguais.

Conclusões e direções futuras

Artigos com excesso de informações, com qualidade discutível, com potencial de dano e a necessidade de avaliar intervenções não são privilégio da Internet. Sabe-se, por exemplo, que quatro milhões de artigos são adicionados à literatura biomédica a cada ano [29]. No entanto, as características da Internet capazes de exacerbar estes problemas são o acesso imediato e a rápida disseminação.

A Internet facilita o acesso à informação, incrementa a educação em Saúde Mental e disponibiliza uma grande extensão de informação para aqueles que estão fora da esfera médica. Aqueles que, tradicionalmente, não procuram ajuda médica podem ser ajudados e aqueles com sintomas precoces podem ser tratados mais cedo. O conhecimento e tratamento via Internet pode diminuir necessidades não atendidas. Provavelmente, o efeito da Internet no papel do psiquiatra seria que por meio de informação ou terapia, se comprovadamente de boa qualidade, poderá ser utilizado como adjunto terapêutico. O crescimento da educação em Saúde Mental poderá levar ao aumento de consultas para o psiquiatra e outros profissionais. Nossa recente auditoria de sites de depressão encontrou que todos os 21 sites recomendaram que pessoas deprimidas procurassem ajuda de um profissional de saúde (5).

O que é mais importante é agenda de pesquisa. Um programa para avaliar informações de saúde mental na internet com respeito de conhecimento científico é altamente desejável. Há a necessidade de estabelecer quais ferramentas de busca podem ser desenvolvidas para acessar informações de qualidade em websites. A possibilidade de promover pacotes de “terapia” na internet é excitante, apesar do perigo potencial de cada intervenção ser endereçada simultaneamente. Finalmente, há uma clara necessidade de avaliar as intervenções na Internet, já que o que está sendo avaliado parece uma festa móvel.