

# PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL INTEGRADO (eMHP), PROMOÇÃO DA HIGIENE PSICOLÓGICA EM UM SUBMARINO



Suboficial OS Rodrigo da Silva Lima

## 1. INTRODUÇÃO

A aptidão psicológica é um componente importante para a prontidão e sucesso operacional da unidade submarina. A incorporação de profissionais em saúde comportamental pode reduzir as perdas não planejadas de pessoal como resultado do estresse psicológico. A saúde mental é uma parte importante da determinação da prontidão geral de uma Força. As Forças submarinas Estadunidenses implementaram o Programa Piloto de Saúde Mental Integrado (eMHP) para lidar eficazmente com esse tipo de situação.

## 2. O QUE É O PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL INTEGRADO (eMHP)?

Este programa é um novo modelo de prestação de cuidados de saúde mental que foi iniciado em 2016. Seu objetivo é dar aos submarinistas acesso rápido aos cuidados de saúde mental de maneira eficaz que abordam as preocupações peculiares de cada caso, com a expectativa de retornar os pacientes ao nível operativo.

Os submarinistas mostram taxas mais altas de ansiedade, fobias e somatização, de modo que problemas mentais surgem com sintomas físicos. O ambiente fisicamente hostil significa

que estes militares não apenas vivem em um ambiente isolado e constantemente fechado, mas também dormem em um ambiente exposto a ruídos excessivos, e a constante exposição à luz artificial também pode levar a problemas mentais. Estes problemas são mais pronunciados entre os submarinos com propulsão nuclear do que aqueles com propulsão convencional.

Os complexos submarinos nucleares não apenas exigem pessoal mais instruído, como também tendem a se preocupar mais com acidentes e com o efeito da radiação em sua saúde.

Os profissionais de eMHP são orgânicos da unidade operacional à qual estão designados. Isso significa que eles realmente fazem parte da tripulação, assim como qualquer outro militar da unidade submarina. Estes especialistas são capazes de obter competência cultural, pois eles realmente entendem as tensões que são exclusivas da cultura submarina que atendem e, por causa disso, são capazes de cuidar melhor de seus pacientes. Por causa disso, estes profissionais conseguem adotar uma abordagem mais preventiva, por meio da identificação precoce de alguma alteração emocional na tripulação. Além disso, realizam briefings aos Comandos e tripulações sobre temas como melhoria da resiliência, educação sobre autocuidado e



Figura 1: Submarino convencional em trânsito para o porto-sede.



Figura 2: Submarino chinês.

enfrentamento do estresse, com a intenção de otimizar o desempenho dos militares ao máximo.

A equipe de eMHP gerencia a maioria, se não todos, dos cuidados de saúde mental diretamente de dentro do submarino. O contato inicial entre os profissionais eMHP e a tripulação começa com uma avaliação de admissão que normalmente leva cerca de uma a duas horas.

Durante esse encontro, eles irão conhecê-lo como pessoa e descobrirão quais desafios de saúde mental que o militar possa estar enfrentando. Eles farão perguntas abrangentes sobre todos os sintomas, para que encontrem a melhor abordagem de tratamento futuro. Com base nas necessidades específicas, o especialista criará um plano de tratamento personalizado e um cronograma de acompanhamento, geralmente variando de uma consulta a cada dois dias a uma vez a cada duas semanas. Em raras circunstâncias em que são necessárias avaliações adicionais para testes psicológicos ou certas avaliações de medicamentos, os militares podem ser encaminhados para um hospital, para algumas visitas, sendo o profissional eMHP sempre o gerente de caso principal e a pessoa para conversar se os submarinistas tiverem alguma dúvida ou preocupação sobre seus cuidados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destarte, como o especialista eMHP é orgânico no sub-

marino, os pacientes podem ser atendidos muito mais rapidamente do que nas clínicas de saúde mental, que podem ter um tempo de espera de mais de quatro semanas para atendimento. Com o eMHP, o tempo de espera, com base nas circunstâncias do caso específico do paciente, varia do mesmo dia até cerca de uma semana. A obtenção de um tratamento precoce quando necessário melhorará os sintomas de saúde mental e, portanto, um estado de prontidão muito maior e melhor.

## REFERÊNCIA

EDUCATIONAL Mental Health Practitioner (eMHP) Programmes. Disponível em: [www.sheffield.ac.uk](http://www.sheffield.ac.uk). Acesso em: 2 abr. 2023.

EMBEDDED Mental Health Mission and Objectives – AMSUS. Disponível em: [www.amsus.org](http://www.amsus.org). Acesso em: 2 abr. 2023.

SCHAEFER, Agnes Gereben; AUSINK, John A.; GOUGHNOUR Thomas; GORE, Kristie L.; JACKSON, Kimberly; EMSLIE, Paul. Alternative approaches for expanding the air force's task force true north program. **Rand Corporation**. Santa Monica, California, 2022. Disponível em: [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RRA269-1.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA269-1.html). Acesso em: 2 abr. 2023.



Figura 3: Equipe eMHP no exercício da atividade com integrantes da tripulação.