DOI: 10.32385/rpmgf.v41i6.14363

DO ESTUDO "VOLUNTARIAMENTE: THE IMPACT OF THE INDIVIDUAL SOCIAL ROLE ON THE IMPROVEMENT OF MENTAL HEALTH"

FROM THE STUDY "VOLUNTARILY: THE IMPACT OF THE INDIVIDUAL SOCIAL ROLE ON THE IMPROVEMENT OF MENTAL HEALTH"

Li com interesse redobrado o estudo *VoluntariaMente: the impact of the individual social role on the improvement of mental health.*[1]

Trabalho que aponta no caminho da *Saúde Realística*, acomodando características específicas da prescrição social,[2] precisaria, no entanto, que os seus autores tivessem medido uma consequência importante e motivada por tal prescrição social: a desprescrição com redução de medicação específica antiansiolítca e antidepressiva.[3-4]

Luiz Santiago, MD, PhD[1]

1. MD. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal. Clínica Universitária e Medicina Geral e Familiar, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tuna P, Almeida S, Ferreira AS, Coelho FS, Couto P, Reis BT, et al. VoluntariaMente: the impact of the individual social role on the improvement of mental health. Rev Port Med Geral Fam. 2025;41(4):370-6.
2. Reis T, Serra H, Azeredo S, Xavier M. Implementing an online program to change benzodiazepine prescription in Portugal: a cluster randomized trial. Rev Port Med Geral Fam. 2022;38(5):474-86.
3. Oliveira MB, Campos C, Lascasas J, Silva VR. Avaliação da desprescrição nos cuidados de saúde primários, sob a perspetiva dos médicos [Evaluation of deprescribing in primary care, from a medical perspective]. Rev Port Med Geral Fam. 2023;39(6):563-81. Portuguese
4. Simões PA, Santiago LM, Simões JA. Deprescribing in primary care in Portugal (DePil17-20): a three-phase observational and experimental study protocol. BMJ Open. 2018;8(7):e019542.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Luiz Miguel Santiago
E-mail: luizmiguel.santiago@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-9343-2827

Recebido em 02-10-2025
Aceite para publicação em 24-11-2025

RESPOSTA DO EDITOR

O estudo VoluntariaMente constitui um contributo relevante para a reflexão sobre a integração de práticas de prescrição social na medicina geral e familiar. Ao demonstrar que o envolvimento em atividades de voluntariado pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, o trabalho aproxima-se dos princípios da Medicina Realística e da Saúde Realística, que defendem intervenções contextualizadas, centradas na pessoa e ajustadas às condições reais de vida e de saúde dos cidadãos.

A Medicina Realística propõe que a prática clínica vá além da prescrição farmacológica, valorizando recursos comunitários e sociais que promovem bem-estar e integração. Neste sentido, o projeto VoluntariaMente mostra como o papel social individual pode ser mobilizado como instrumento terapêutico, reforçando a pertinência da prescrição social como complemento à terapêutica convencional.

Contudo, importa sublinhar que a discussão sobre desprescrição de psicotrópicos deve ser situada com rigor. A carta ao editor sugere que o estudo poderia ter medido a redução de medicação ansiolítica e antidepressiva como consequência da intervenção. Embora tal seja desejável, o objetivo da desprescrição deve ser colocado preferencialmente no momento da primeira prescrição, frequentemente em torno dos 50 anos, e não tanto em doentes já estabelecidos, sobretudo em idades avançadas. Nestes casos, a retirada de psicotrópicos pode representar até uma prática arriscada, com impacto negativo na estabilidade clínica, na qualidade de vida e na segurança do doente.

A integração de projetos como o VoluntariaMente é uma oportunidade para prevenir a medicalização excessiva em fases precoces da vida adulta, oferecendo alternativas não farmacológicas que podem reduzir a necessidade de iniciar psicotrópicos. Não será nunca uma panaceia universal, nem a solução definitiva para o problema da aparente sobreprescrição de psicotrópicos em Portugal.

Este estudo reforça a importância de estratégias comunitárias e sociais na promoção da saúde mental. É um caminho que se faz caminhando. Percorrê-lo significará menos prescrição no futuro, mas sobretudo maior bem-estar e qualidade de vida.

Paulo Santos, MD, PhD[1]

1. Editor-chefe da RPMGF.