

# Caderno B

ENTREVISTA DA SEMANA

# A médica, a mãe e a mulher por trás do jaleco: A inspiradora trajetória da psiquiatra Camila Molina Kern



-vinda, doutora Camila é uma alegria ter você conosco!

**Diário do Estado:** Como a senhora definiria saúde mental e qual a sua importância na vida cotidiana?

**Dra. Camila:** Saúde mental é um conjunto de aspectos da vida emocional, social, psicológica que afeta a forma como interpretamos, sentimos e nos comportamos.

**Diário do Estado:** Quais são os principais fatores que influenciam a saúde mental de uma pessoa?

**Dra. Camila:** Autoconhecimento seria o principal fator, seguido de capacidade de lidar com emoções ditas negativas, como tristeza e raiva e sem dúvida, manter relacionamentos saudáveis (não me refiro a relacionamentos românticos apenas, mas amizades e vínculos familiares).

**Diário do Estado:** Quais as diferenças fundamentais entre um transtorno psiquiátrico e uma fase difícil da vida?

**Dra. Camila:** Fase difícil da vida é um processo absolutamente natural e esperado, tende a ser passageiro e não afeta significativamente a capacidade de trabalho, interação social, sono e apetite. Já os transtornos mentais são patológicos, ou seja, interferem significativamente na qualidade de vida do paciente, e tendem a piorar com o passar do tempo se não houver intervenção adequada.

**Diário do Estado:** Como é realizado o diagnóstico de um transtorno psiquiátrico? Quais critérios são utilizados?

**Dra. Camila:** Os critérios diagnósticos variam conforme a doença, mas seguem manuais validados internacionalmente. Atualmente utilizamos o DSM 5. Para isso são realizadas avaliações clínicas durante os atendimentos e caso haja indicação também podem ser solicitados exames complementares.

**Diário do Estado:** Quais são os principais tratamentos disponíveis atualmente para as doenças psiquiátricas?

**Dra. Camila:** Medicamentos e psicoterapia são amplamente estudados e validados como ferramentas altamente eficazes para uma ampla gama de doenças.

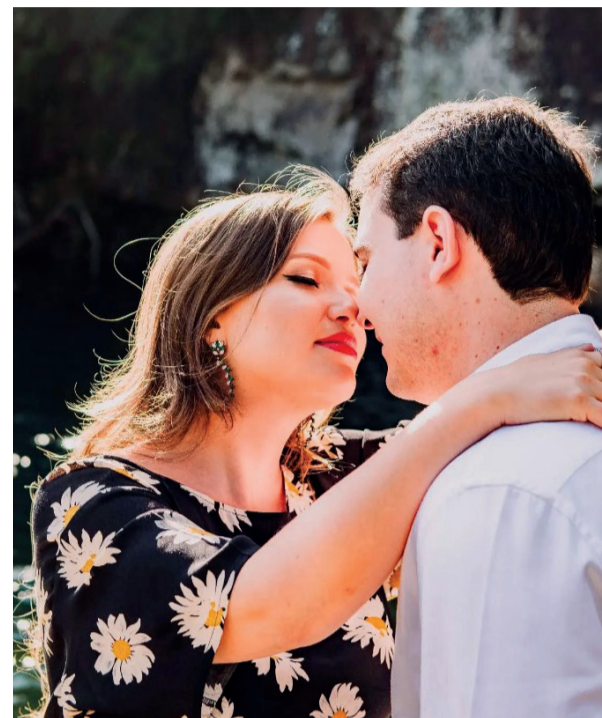
**Diário do Estado:** Qual é o papel da medicação no tratamento de transtornos mentais? E qual o papel da psicoterapia?

**Dra. Camila:** São complementares, na maioria das vezes essas duas modalidades de tratamento são necessárias para alcançar um controle eficaz das doenças.

**Diário do Estado:** Como saber quando é a hora certa de procurar ajuda psiquiátrica?

**Dra. Camila:** Quando perceber que existe um prejuízo em sua qualidade de vida, quando perceber que as estratégias adotadas por iniciativa própria não estão sendo eficazes, quando o tempo de sofrimento está muito arrastado.

**Diário do Estado:** Quais são os transtornos psiquiátricos mais comuns no Brasil atualmente? E em Coxim a maioria dos



“A rede de apoio é fundamental, e isso inclui desde o apoio do parceiro — no meu caso, meu marido — até o suporte da família e amigos próximos.”

seus atendimentos, pacientes, quais os maiores encaminhamentos?

**Dra. Camila:** Os transtornos psiquiátricos mais comuns no Brasil seguem os mesmos padrões observados no restante do mundo, com algumas particularidades ligadas a fatores socioeconômicos. Em primeiro lugar estão os transtornos de ansiedade como transtorno de ansiedade generalizada, fobias, transtorno de pânico; seguidos por transtorno depressivo e na sequência transtornos por uso de substâncias. Em Coxim observo a mesma prevalência citada acima.

**Diário do Estado:** O que caracteriza a depressão e como ela pode ser diferenciada de uma tristeza comum?

**Dra. Camila:** Apesar de compartilharem alguns aspectos são condições muito distintas. A tristeza é uma condição normal e passageira e frequentemente apresenta um gatilho identificável. Além disso a pessoa consegue manter sua funcionalidade, mesmo que com alguma dificuldade. Na depressão existe um prejuízo significativo, duradouro, podendo interferir em sono, apetite, pensamentos, capacidade de trabalho, podendo ainda levar a pensamentos suicidas. Na depressão nem sempre existe um fator desencadeante identificável.

**Diário do Estado:** A ansiedade está cada vez mais presente na sociedade. Quais são os sinais de que ela se tornou um transtorno?

**Dra. Camila:** Sentir-se ansioso eventualmente é fisiológico, ou seja, normal e saudável, pois é uma resposta do corpo a um estímulo estressor. Quando se observa uma recorrência frequente dessa sensação, ou quando ela se torna muito intensa a ponto de atrapalhar sua vida cotidiana pode se tratar de uma doença.

**Diário do Estado:** Quais são os principais desafios no diagnóstico e tratamento da esquizofrenia?

**Dra. Camila:** Acredito que o maior desafio esteja ligado a questões culturais, preconceitos, que atrasam ou impedem o correto e precoce tratamento, que fará toda a diferença na evolução da doença.

**Diário do Estado:** Como o transtorno bipolar se manifesta e qual é a importância do tratamento contínuo?

**Dra. Camila:** O transtorno bipolar é uma doença bastante complexa, que apresenta diversas formas de manifestação, mas para facilitar o entendimento a resumimos como uma doença que é caracterizada por oscilações entre fases de depressão e hipo/mania, sendo necessário que o paciente fique algumas semanas mantendo as características de um destes polos. A importância do tratamento contínuo visa a estabilização do humor para que a pessoa tenha uma vida absolutamente normal, sem sintomas.

**Diário do Estado:** Quais medidas podem ser adotadas para prevenir transtornos psiquiátricos?

**Dra. Camila:** Hábitos simples como o investimento em vínculos afetivos saudáveis, a prática de atividades físicas, investimento em sono de qualidade, alimentação equilibrada, evitar consumo de



Dra. Camila Kern, seu esposo Dr. Felipe G. Ferreira e seus filhos: Matheus e Maitê.

álcool ou demais substâncias psicoativas e prática de meditação funcionam como um excelente arsenal para evitar o adoecimento. Não se trata de evitar todo tipo de sofrimento emocional possível, mas sim de desenvolver ferramentas de enfrentamento.

**Diário do Estado:** Como a sociedade pode combater o estigma relacionado às doenças mentais?

**Dra. Camila:** Acredito que atitudes como a sua, de convidar um profissional da área para falar sobre o assunto, ajudam a desmistificar a ideia de que doença mental é sinônimo de loucura.

**Diário do Estado:** Qual a importância das redes de apoio (família, amigos, comunidade) na recuperação de pacientes com transtornos mentais?

**Dra. Camila:** Essas são as primeiras estruturas que a pessoa adoece encontrará para enfrentar a doença, portanto são de suma importância, devendo encorajar seu ente querido a buscar ajuda o mais breve possível e evitar emitir julgamentos ou falas preconceituosas.

**Diário do Estado:** De que forma a cultura e a sociedade influenciam na percepção e no tratamento das doenças psiquiátricas?

**Dra. Camila:** A percepção cultural sobre o que é normal ou patológico influencia a forma como os sintomas são interpretados e até a forma de buscar ajuda. Já escutei diversas vezes de pacientes que demoraram a iniciar o tratamento por considerar que psiquiatria deve ser acionada somente em última instância, após terem esgotado todas as outras tentativas. Algumas sociedades interpretam sintomas psicóti-

cos como possessões e sintomas depressivos ou ansiosos como falhas espirituais ou morais.

**Diário do Estado:** Como a pandemia de COVID-19 impactou a saúde mental da população?

**Dra. Camila:** Trouxe um impacto profundo na saúde mental da população mundial, devido a fatores como isolamento social, medo do adoecimento, morte de entes queridos, perdas financeiras e sensação de incerteza prolongada. De acordo com a OMS houve um aumento de no mínimo 25% dos transtornos ansiosos e depressivos.

**Diário do Estado:** Quais são os principais desafios que a psiquiatria enfrenta atualmente?

**Dra. Camila:** Acredito que os principais desafios estejam ligados ao acesso escasso de serviços de qualidade. As filas para consultas em serviços públicos são longas, muitas vezes sem profissionais treinados. Além disso os medicamentos raramente são encontrados na rede pública, o que dificulta ainda mais o amplo acesso da população a um tratamento digno e eficaz.

**Diário do Estado:** Como a senhora vê o futuro da psiquiatria, considerando os avanços tecnológicos e científicos?

**Dra. Camila:** Muito tem se investido em estudos e avanços tecnológicos que facilitem e tornem mais precisos os diagnósticos e tratamentos psiquiátricos, mas acredito que nada substituirá a necessidade de acolhimento, empatia e vínculo que somente um bom profissional pode proporcionar aos seus pacientes.

**Diário do Estado:** Que mensagem a senhora gostaria de deixar para quem enfrenta problemas de saúde mental, mas ainda sente medo ou vergonha de procurar ajuda?

**Dra. Camila:** Diria que as doenças mentais são como outra qualquer, ou seja, levam a alterações em estruturas e bioquímica cerebral, portanto, assim como você procuraria um ortopedista para tratar um osso quebrado, um psiquiatra vai cuidar do seu adoecimento psíquico. É natural sentir receio das coisas que não conhecemos bem, mas procurando um profissional que te traga segurança, te faça sentir respeitado e demonstre possuir o conhecimento adequado fará uma grande diferença em sua qualidade de vida.

**Diário do Estado:** Suas considerações finais para o Jornal Diário do Estado

**Dra. Camila:** Gostaria de



“Família é meu bem mais precioso” — Camila Kern

parabenizar ao jornal Diário do estado pela iniciativa em falar sobre adoecimento mental, ajudando a reduzir o estigma e o sofrimento das pessoas que lidam com esta dor. Também quero agradecer ao espaço que me foi oferecido e dizer que estou muito satisfeita em trazer esses esclarecimentos a população coximense. (Glenda Melo - Diário do Estado)



Prédio onde são realizados os atendimentos

“Assim como você procuraria um ortopedista para tratar um osso quebrado, um psiquiatra vai cuidar do seu adoecimento psíquico.” — Dra. Camila Molina Kern

Nossa entrevista da semana é com uma mulher que carrega, em cada gesto e palavra, a delicadeza e a força de quem escolheu cuidar da mente e da alma das pessoas.

Recebemos com muito carinho a médica **Camila Molina Kern**, de 37 anos, psiquiatra formada pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, uma profissional dedicada, que faz da escuta e do acolhimento as bases do seu trabalho.

Mas, além da médica, conhecemos também a mulher, a esposa e a mãe: Camila é casada com o também médico Felipe Gomes Ferreira, com quem construiu uma linda família. Juntos, são pais do Matheus, de 7 anos, e da pequena Maitê, de 3 anos, dois grandes amores que, segundo ela, dão ainda mais sentido à sua missão de cuidar das pessoas.

Hoje, vamos conversar sobre sua trajetória, os desafios e encantos da psiquiatria, e sobre o equilíbrio entre a profissão e a maternidade. Seja muito bem-



Dra. Camila Kern em seu consultório



Consultório da Dra. Camilla