



OPINIÃO

Acabar com a crise na saúde mental. Porque está ao nosso alcance

FILIPA PALHA 15/01/2015 - 16:30

O título do livro *Ao nosso alcance. Acabar com a crise na saúde mental*, da autoria de Rosalynn Carter e última publicação da ENCONTRAR+SE – Associação para a promoção da saúde mental, serve-me de mote para reafirmar que está nas nossas mãos a solução do problema.

É porque a saúde mental afeta uma em cada quatro pessoas, que ousou insistir que este grave problema de saúde pública é da responsabilidade de todos nós. Só em conjunto conseguiremos enfrentar os muitos desafios que cuidar da saúde mental ainda envolve e pôr fim à crise que se vive neste importante domínio da saúde e da vida humana.

No últimos meses, e para satisfação de quem luta pelos direitos na saúde mental, temos assistido a um maior interesse dos meios de comunicação social por estas temáticas. A importância deste facto reside na necessidade de aumentar a consciência pública sobre a

“crise que se vive na saúde mental” e como esta afeta todos os domínios da vida e da sociedade: o pessoal, o familiar, o educativo, o trabalho, a economia, o judicial, entre outros.

As mensagens têm, de uma forma geral, permitido demonstrar que a doença mental deve ser olhada como qualquer outro problema de saúde. Como seres humanos que somos, a doença mental atinge-nos tanto como a doença física, independentemente da idade, raça, género e estatuto social. É, pois, legítimo exigir que se invista nos meios que permitam uma intervenção precoce, personalizada e com base no conhecimento científico e clínico que nos permite ter esperança na recuperação de um problema de saúde mental.

Temos leis com décadas de existência que assim o afirmam; temos milhares de artigos científicos publicados; dezenas de congressos da especialidade a acontecer anualmente em todo o mundo a mostrar o que de mais atual temos disponível; temos guias de boas práticas em todos os domínios; publicações, programas e *websites* diversos e de elevadíssima qualidade. Não precisamos de mais relatórios, nem grupos de trabalho, nem avaliações, que mais não fazem do que repetir continuamente o que já se sabe, adiando indefinidamente o que é preciso fazer.

No dia 10 de Outubro do ano passado, data em que se celebra o Dia Mundial da Saúde Mental, foi capa do *Jornal de Notícias*, a fotografia de Fernando Barbosa, que partilhou a sua história demonstrando como é possível ter uma vida para além do diagnóstico de uma esquizofrenia. A doença mental mais temida e intrigante. A mensagem era clara: é possível recuperar de um problema de saúde mental e ter uma vida normal – trabalhar, ter amigos, família, sorrir, andar de skate e o que mais tiver sentido para cada pessoa. O exemplo de Fernando Barbosa retrata o caminho da recuperação quando se tem acesso a um conjunto de serviços de proximidade, integrados, que atendem às necessidades de cada pessoa e seus familiares/cuidadores, e que estão disponíveis de forma sistemática. A realidade é que, respostas desta natureza, são escassas por todo o país. O reduzido investimento na promoção da saúde mental e prevenção da doença mental têm contribuído para uma grave “crise”, da qual resulta avultados custos emocionais, sociais e económicos.

Resta agora que cada um decida cuidar da sua saúde mental e que contribua para que a garantia do direito à saúde mental possa tornar-se uma realidade para todos. Porque está ao nosso alcance.

Docente da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto. A autora escreve segundo o Acordo Ortográfico.

COMENTÁRIOS

Os comentários a este artigo estão fechados. [Saiba porquê.](#)