



Filipa Palha,
presidente da *Associação Encontrar+se*

«É inaceitável que o estado da Saúde Mental em Portugal seja esta desgraça»

Filha e neta de psiquiatras, brincava nos corredores de hospitais. Tornou-se psicóloga e professora. Hoje, Filipa Palha, através da *Associação Encontrar+se*, quer contribuir para dar voz a doenças que gritam sozinhas. Em entrevista, fala-nos do *UPA 2008*, inserido numa campanha contra a discriminação das doenças mentais, da qual a AstraZeneca é patrocinadora *major*.



Que duplas cantam o UPA?

- Xutos&Pontapés/Oioai
- Rodrigo Leão/J.P. Simões
- Camané/Dead Combo
- GNR/(a definir)
- Sérgio Godinho/Xana
- José Mário Branco/ /Mão Morta
- Cool Hipnose/ /Tiago Bettencourt
- Paulo Gonzo/Balla
- Mariza/Boss AC
- Jorge Palma/Clã

Rute Barbedo

1 Como surgiu a *Encontrar+se*?

A Associação foi criada em 2006, a 10 de Outubro, o Dia Mundial da Saúde Mental. Éramos testemunhas do sofrimento das pessoas com doença mental e dos seus familiares, tal como de uma enorme falta de apoio. Tínhamos uma rede nacional e internacional de contactos, recursos e vontade, por isso, criámos a *Encontrar+se*.

2 E o que vos fez mover?

É inaceitável que o estado da Saúde Mental em Portugal seja esta desgraça. A reabilitação psicossocial é uma área onde o pouco que se faz está muito longe de responder às necessidades. O tratamento integrado visto como adequado ainda não é uma realidade e o próprio Estado assume que as consequências desta falha são muitíssimo graves.

3 Onde quer chegar a *Encontrar+se*?

Informar, sensibilizar, formar, intervir e avaliar são os nossos principais objectivos. Criámos um mestrado em Reabilitação Psicossocial, em parceria com a Universidade Católica do Porto, que começou a 22 de Fevereiro e tem corrido muito bem.

Para sensibilizar as pessoas e combater o estigma, disponibilizamos informação no site www.encontrarse.pt e implementámos uma campanha anti-estigma onde se integra o *UPA – Unidos Para Ajudar*, com o mote «Levanta-te contra a discriminação

das doenças mentais». A AstraZeneca foi das primeiras empresas a confiar no projecto. Se assim não fosse, não teria sido viável.

4 E como se pode sensibilizar a população a ir contra a discriminação das doenças mentais?

Gradualmente, temos de ir sensibilizando o público em geral e intervindo em grupos específicos. Começámos pelo primeiro aspecto e recorremos à música [ver caixa] para uma aproximação ao tema, porque cria modelos e as pessoas querem segui-los. Tivemos a sorte de contar com padrinhos como o Zé Pedro Reis, dos Xutos&Pontapés, e a Paula Homem, directora-geral da Valentim de Carvalho.

5 Estava à espera de chegar, com a *Encontrar+se*, a esses «palcos»?

Nunca imaginei! Nas filmagens, vejo-me algures entre Cannes e Hollywood! [risos] O que realmente sinto é a realização de um sonho que ultrapassou, em muito, o que imaginei inicialmente...

São 20 bandas a fazer música e a gravar em tempo *record*! São feitos vídeos, ilustrações, *press releases*... Tudo! A primeira fase da campanha serviu para verbalizar conceitos como a depressão, a esquizofrenia e o pânico. E, em Janeiro, começaram a passar as dez músicas para a Saúde Mental, baseadas em parselhas de palavras. Uma é negativa, e representa o estado actual, e a outra é para onde queremos caminhar.

6 Que razões estão atrás do estigma?

Há muita falta de informação e preconceitos enraizados que levam as pessoas a não perceber as doenças mentais e a achá-las incuráveis ou a culpar quem delas sofre. No entanto, estão-nos tão próximas como uma gripe. A nossa cabeça não está numa caixa à parte, portanto, também adoecemos.

7 E o Governo? Que posição ocupa face a este problema?

A Saúde Mental nunca foi uma prioridade do Governo. E o facto de se tratar de uma área em que as vítimas, por doença, não têm capacidade para fazer valer os seus direitos ajuda a arrastar esta situação.

8 Mas não tem havido qualquer tipo de evolução?

Em 1963, Portugal considerou-se inovador, porque seguiu a Lei de Bases da Saúde Mental, muito influenciada pelo *Mental Health Act*, promulgado por Kennedy, nos Estados Unidos, que dizia que o tratamento psiquiátrico devia ser baseado na comunidade. Fomos muito inovadores a pôr no papel, mas, em 40 anos, ainda não a pusemos na prática!

9 E o que poderá inverter esse cenário?

Eu só precisava que me dessem a oportunidade de contratar alguns psicólogos e assistentes sociais e de ter dinheiro para criar três instituições... Assim, pelo menos, as pessoas não seriam esquecidas. E, enquanto cá estivermos, vamos continuar a mexer-nos! ♦