



# Para que entenda e aceite as doenças mentais

ENCONTRAR+SE



No passado dia 10 de Outubro festejou-se o Dia Mundial da Saúde Mental e a ENCONTRAR+SE – Associação de Apoio às Pessoas com Doença Mental lançou uma campanha anti-estigma e pró-saúde mental. Entender e aceitar serão palavras de ordem

**A** ENCONTRAR+SE – Associação de Apoio às Pessoas com Doença Mental, fundada no dia 10 de Outubro de 2006, é uma instituição particular de solidariedade social, sem fins lucrativos, que pretende contribuir de forma activa na reabilitação psicossocial das pessoas com perturbação mental grave através de iniciativas ligadas à formação, à intervenção, à avaliação e à investigação.

Neste primeiro ano de actividade, a ENCONTRAR+SE desenvolveu, em parceria com a Universidade Católica Portuguesa, o mestrado em Reabilitação Psicossocial, especialidade em Saúde Mental; publicou *Como lidar com os Défices Cognitivos Associados às Doenças Mentais*, guia prático para familiares e amigos de pessoas com doença mental; desenvolveu o projecto Anti-Estigma/Pró-Saúde Mental

Uma Música para a Saúde Mental, estando previsto que o Espaço ENCONTRAR+SE seja inaugurado durante o próximo ano.

## Questões pertinentes PORQUÊ UMA CAMPANHA ANTI-ESTIGMA/PRÓ-SAÚDE MENTAL?

Porque o estigma associado às doenças mentais ainda está muito enraizado nas pessoas, tornando-se num dos maiores obstáculos à atem-

pada procura de ajuda e de tratamento adequado, para além de impossibilitar uma vivência mais pacífica com estas doenças.

**EM QUE TERMOS OBJECTIVOS SE CONSIDERA O ESTIGMA UM OBSTÁCULO?** Antes de mais, há que referir que o estigma resulta da combinação de vários factores dos quais salientamos a falta de informação, o desconhecimento das doenças e a existência de preconceitos culturalmen-

te enraizados que, ao longo dos tempos, levaram a que as pessoas com doença mental fossem rotuladas de forma negativa e consequentemente discriminadas.

É ainda comum as pessoas terem “medo” das doenças mentais e das pessoas com doença mental. No primeiro caso, leva à negação de sintomas, ao adiar assumir que é necessário procurar ajuda. No segundo caso, leva a que as pessoas se afastem daqueles que sofrem de uma doença mental.

É também comum confundir-se a doença mental com preguiça, falta de vontade, fraca personalidade, ou simplesmente acreditar que não há tratamento ou recuperação, ou que se irá ficar dependente dos remédios.

Todas estas ideias erradas se tornam obstáculos quando a doença mental deveria ser considerada como qualquer outra enfermidade.

#### **OU SEJA, HÁ FALTA DE INFORMAÇÃO EM RELAÇÃO ÀS DOENÇAS MENTAIS...**

Exactamente. As doenças mentais continuam a ser vistas como uma “entidade à parte” das restantes doenças com que nos deparamos. É necessário explicar que as doenças mentais devem ser consideradas como qualquer outra enfermidade física, que se pode atenuar ou controlar através de tratamento, que pode, ou não, exigir algum tipo de tratamento continuado e cujo grau de recuperação e/ou incapacidade também varia conforme a forma como apareceu, o impacto que teve e a resposta de cada um ao tratamento.

Mas isto é tão verdade para uma esquizofrenia como para a asma brônquica, diabetes ou qualquer outra doença.

#### **ESTA CAMPANHA ANTI-ESTIGMA/PRÓ-SAÚDE MENTAL PRETENDE DE ALGUMA FORMA ESCLARECER O PÚBLICO EM GERAL?**

A campanha tem uma fase inicial para chamar a atenção para o problema, a qual decorrerá nos meses de Novembro e Dezembro. A partir de Janeiro, com o contributo de 20 músicos/bandas portuguesas, esta campanha vai, durante 10 meses, tratar alguns dos assuntos que consideramos mais importantes de esclarecer. Em cada mês a música é subordinada a um tema, para que possamos alertar para os aspectos negativos associados ao estigma e propor a alternativa mais adequada, positiva e construtiva. O tema proposto para um dos meses, por exemplo, é o da “separação/união” para chamar a atenção para a necessidade de deixarmos de separar as doenças mentais das físicas, que devem ser “unidas” como na realidade estão.

Para além das músicas, o site da ENCONTRAR+SE terá informação complementar, e outros meios de comunicação divulgarão mais informação.

#### **DE QUE FORMA ESTA MENSAGEM CONSEGUE ENVOLVER O CIDADÃO COMUM?**

A forma como a campanha foi concebida deu origem ao movimento UPA – Unidos para Ajudar, cujo mote é “Levanta-te contra a discriminação das doenças mentais”. O UPA procura, de forma responsável e alegre, levar as pessoas a dar o pequeno passo que fará toda a diferença no entendimento e aceitação das doenças mentais. Este “levanta-te contra” é tanto dirigido às pessoas que não aceitam, adiam, negam e vivem em sofrimento por causa de uma doença mental como a qualquer um de nós, que ainda lida mal com esta realidade. ✱