

VII Simposium sobre perturbações afectivas e perspectivas futuras da depressão

A ENCONTRAR+SE participou activamente numa “Semana para a Saúde Mental” promovendo e participando em diversas iniciativas que promovem a saúde mental e luta contra o estigma e discriminação)

A iniciativa, que fez a ponte entre o Dia Mundial para a Saúde Mental, dia 10, e o Dia Europeu da Depressão, dia 17, desdobrou-se em múltiplas actividades a decorrerem nas cidades de Lisboa, Coimbra, Porto e Braga, entre conferências, workshops, exposições e a apresentação de um livro “Entre a Razão e a Ilusão. Desmistificando a Esquizofrenia”, escrito numa parceria entre uma pessoa com o diagnóstico de esquizofrenia e dois técnicos de saúde.

Pelo segundo ano consecutivo, a presidente da Federação Europeia de Associações de Famílias e Pessoas com Doença Mental, Singrid Steffen, e a Vice-Presidente do Programa de Desenvolvimento da Federação Mundial para a Saúde Mental, Patt Franciosi, escolheram Portugal para comemorar as efemérides e participar em várias das actividades que marcaram a Semana Para a Saúde Mental.

Filipa Palha, Presidente da Associação Encontrar+se, que entrevistámos, mostrou a Dependências o seu orgulho face à preferência, salientando que “esta escolha não acontece em vão. Estamos mais dinâmicos no que diz respeito à luta contra o estigma e a defesa de mais e melhores condições para que as pessoas com doença mental e seus familiares se sintam mais apoiados. É certo que ainda há muito por fazer mas o que temos feito tem chegado além fronteiras e despertado a curiosidade de instituições mundiais”.

Esta Semana Para a Saúde Mental teve como objectivo dinamizar o debate sobre temas importantes relacionados com a saúde/doença mental, procurando envolver toda a sociedade no sentido de combater o estigma que dificulta a intervenção profissional e o tratamento nesta área. Em Portugal, estima-se que cerca de 30 por cento da população sofra ou venha a sofrer de algum género de enfermidade mental. Em 12 por cento dos casos, a doença assume uma natureza grave, podendo mesmo levar ao suicídio.

Dependências esteve presente no VII Simposium Sobre Perturbações Afectivas – Depressão: Perspectivas Futuras, realizado na Universidade do Minho, e entrevistou Adriano Vaz Serra e Filipa Palha, Presidente da Encontrar+se.

Filipa Palha, Presidente da Associação Encontrar+se

Que objectivos persegue a Encontrar+se?

FP – A Encontrar+se nasceu da constatação e desassossego face a muitas lacunas na área da saúde mental e da promoção da mesma e à forma como as pessoas com doença mental e os seus familiares são tratados e cuidados. Da nossa experiência profissional e conhecimento, criámos a Encontrar+se com o intuito de promovermos iniciativas que possam colmatar necessidades na área da formação – e nesse sentido fizemos o primeiro mestrado em reabilitação psicossocial, especialização em saúde mental, em parceria com a Universidade Católica, também para técnicos de saúde mental; na área da informação e, dentro desta, no combate ao estigma – nesse sentido demos vida ao Movimento UPA – Unidos para Ajudar, cujo mote é Levanta-te contra o estigma e discriminação das doenças mentais, que engloba diferentes iniciativas de combate ao estigma e de sensibilização; também nesse contexto, publicámos já três edições da Encontrar+se, um guia prático para familiares e amigos sobre como lidar com os défices cognitivos, um manual terapêutico sobre o modelo da intervenção psicossocial, direccionado para técnicos e, este ano, lançámos Entre a Razão e a Ilusão, desmistificando a esquizofrenia, para toda a gente interessada ou que possa beneficiar. Por outro lado, também é nossa pretensão intervir, colocando ao serviço das pessoas abordagens baseadas na evidência. Com a parceria da Universidade Católica, começámos a fazer atendimento na Clínica Universitária de Psicologia. E a área da investigação. Entendemos que se trata de uma lacuna nesta área da saúde mental e, como tal, também promovemos iniciativas de investigação. Em suma, intervir, formar, avaliar e investigar. E com tudo isto, obviamente, aumentar a qualidade de vida das pessoas que sofrem directa e indirectamente com a doença mental.

Como é a relação com a pressão e o estigma, sendo que hoje em dia cada vez mais jovens sofrem depressões?

FP – Seja a depressão ou qualquer tipo de população, a doença mental está envolvida em muito estigma. O facto de a sua forma de se expressar ser nos nossos comportamentos, na nossa relação connosco próprios, com os outros e com o mundo faz com que as pessoas tenham muita dificuldade em aceitar como é que sentimentos que todos temos e que até certo ponto são normais, a certa altura passam a ser doença. Há quase uma luta interna fazendo com que as pessoas pensem que se fossem fortes não sentiriam aquilo, de se culpabilizarem porque, afinal, nalguns casos, até têm uma vida boa e, ainda assim, sentem-se tão mal... Este conflito e esta dificuldade de aceitar revela-se em qualquer doença. Precisamos de alertar os jovens para os sinais e os sintomas, para começarem a ter uma relação mais positiva para a questão da saúde e da doença mental e da mesma forma que não adiamos se estivermos com 40 graus de febre uma semana seguida, por que haveremos de adiar se estamos com um estado de ânimo negativo, uma falta de concentração, um conjunto de sinais e sintomas que pesam na nossa vida e não nos deixam funcionar de forma adequada, causando-nos enorme sofrimento?



Filipa Palha