

## PERSONAGEM DO MÊS

ADVOGADA  
DA MENTE Sã

IRMã, FILHA, NETA E SOBRINHA NETA DE PSQUIATRAS. COM Tã CARGA GENÉTICA, FILIPA PALHA, PSICÓLOGA CLÍNICA, INTERESSOU-SE DESDE CRIANÇA PELA REABILITAÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL. O INTERESSE TRANSFORMOU-SE EM DESASSOSSEGO E ESTE EM VONTADE DE INTERVIR. PARA Tã, CRIOU A "ENCONTRAR+SE", ASSOCIAÇÃO QUE CHEBRA AGORA O FIM DE UMA CAMPANHA QUE USOU A MÚSICA COMO ALERTA PARA A ACTUAL DISCRIMINAÇÃO DAS DOENÇAS MENTAIS.

TEXTO ANA SOUZA FERREIRAS  
FOTO CLãudia ANDRADE/AFPP

**O recente lançamento do CD/DVD *UPA 08* assinalou o fim da primeira campanha de um movimento mais alargado. Porque escolheram a música como forma de passar a mensagem?**

O movimento UPA – Unidos para Ajudar, cujo lema é “Levanta-te contra a discriminação das doenças mentais” procura levar as pessoas a dar o pequeno passo que faz toda a diferença na aceitação destas doenças. Achamos que a música, por ser um meio de comunicação ao qual não se é indiferente, e pelos valores positivos a ela associados, seria o veículo ideal para darmos forma a este movimento.

**O CD/DVD reúne o trabalho de um conjunto invejável de artistas.**

O projecto musical foi concebido pelo Zé Pedro dos Xutos & Pontapés em parceria com a Paula Hornem e o Nuno Rafael e conseguiu movimentar vários dos mais significativos nomes da música portuguesa. Lançamos dez canções, cujos temas contrastam aspectos estigmatizantes com informação construtiva, no sentido de alertar para a necessidade de mudança na forma como a doença mental ainda é encarada.

**Quais as consequências dessa discriminação?**

O estigma e a ignorância levam à discriminação e são obstáculos graves à promoção da saúde mental. As pessoas adiam a procura de ajuda, podendo tornar uma situação que seria controlável numa doença mais grave. Muitos doentes não tomam a medicação, pondo em risco o tratamento. A discriminação aumenta o isolamento, as incapacidades e o desespero.

**Porque é que ainda existe este estigma?**

Pelo medo do desconhecido e pelas imagens que temos associadas à loucura. É ainda comum pensar-se que a doença mental é causada por fraqueza individual. Mas estas pessoas não escolhem ficar doentes. Trata-se de uma doença e não de uma fraqueza de carácter, que pode afectar qualquer pessoa em qualquer época da vida. As doenças mentais têm de passar a ser encaradas da mesma forma que as doenças físicas.



“Estigma e ignorância levam à discriminação”, diz Filipa Palha, presidente da Encontrar+se

**A saúde mental deveria ser uma causa?**

Não há saúde sem saúde mental e esta tem sido muito negligenciada. É preciso que seja uma causa que exige uma consciência cívica e uma verdadeira luta pela garantia dos direitos humanos. Precisa de apaixonados e de iniciativas de advocacia e activismo. A saúde mental nunca foi uma prioridade política. É frustrante, até revoltante, termos no Plano Nacional de Saúde 2004-2010 uma frase que diz que “existem doentes em risco de institucionalização, devido ao facto de medidas e recursos para uma alternativa à hospitalização serem ainda insuficientes” e ninguém ter virado isto tudo de pernas para o ar! É uma constatação que, vinda de cima, é assustadora.

**Por isso, resolveu agir?**

Do meu trabalho e investigação, percebi que Portugal tem sérias lacunas na área da prestação de cuidados na área da saúde mental, comparativamente com o conhecimento existente e os resultados positivos obtidos quando implementamos os serviços adequados. Eu tinha muita informação e achei que era importante pô-la ao serviço de quem precisava, através da Encontrar+se.

**O que é mais compensador nesta luta?**

Saber que é possível ajudar as pessoas a reconquistar a sua autonomia e a retomar o controlo das suas vidas. E sentir que posso contribuir para melhorar a vida dos que têm menos sorte do que eu.