

## Crónica

## Lutar contra o estigma

## Coisas da Vida



Laurinda Alves



**E** escrevo no comboio, a voltar do Porto onde fui a um jantar que reuniu centenas de pessoas para celebrar simultaneamente o Dia da Saúde Mental e o 1.º aniversário da Associação ENCONTRAR+SE. Apesar de ter apenas um ano de existência, esta associação de apoio às pessoas com perturbação mental grave é extraordinariamente dinâmica e tem-se revelado um motor de transformação de mentalidades e atitudes.

Miguel Veiga, num discurso profundo e sentido que fez um eco muito poético no maravilhoso espaço das antigas caves da Real Companhia Velha, falou do valor da liberdade que nos levou todos ali. "Somos tanto mais livres quanto mais liberdade encontramos nos outros. Por isso, promover a liberdade do outro é o nosso mais profundo acto de liberdade."

Concordo inteiramente com Miguel Veiga e, tal como ele, sinto que é um dever de todos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para que "aqueles que têm uma liberdade diminuída, perturbada, obscurecida ou apoucada porque têm doença, têm medo, têm fome ou têm ignorância" possam libertar-se destas e outras condicionantes.

A ideia de reunir tantas pessoas para falar destas questões partiu de Filipa Palha, psiquiatra fundadora da ENCONTRAR+SE, e de toda a equipa que ela conseguiu mobilizar com o objectivo de promover a saúde mental no nosso país e lançar uma campanha anti-estigma. Vimos as imagens da campanha e ouvimos alguns testemunhos eloquentes do que é viver com perturbações de saúde mental e sofrer o olhar dos outros. O estigma social permanece e é dramático para os doentes e para as suas famílias.

Todos temos uma péssima relação com a doença mental e todos rejeitamos os que têm sinais exteriores de perturbações mentais. Importa reconhecer que temos demasiados preconceitos, demasiada vergonha e demasiado medo de uma realidade que, afinal de contas, nos é mais próxima do que julgamos e toca uma em cada quatro pessoas no universo da União Europeia.

Embora muitos de nós ainda associem a doença mental à loucura, aos hospícios e a um tipo de 'coisas que só acontecem aos outros', a realidade prova exactamente o contrário: a depressão e a ansiedade crónica, duas formas de perturbação mental muito comuns e graves, também afectam pessoas como nós.

Nesta lógica vale a pena repensar toda esta questão e vencer os preconceitos que persistem.