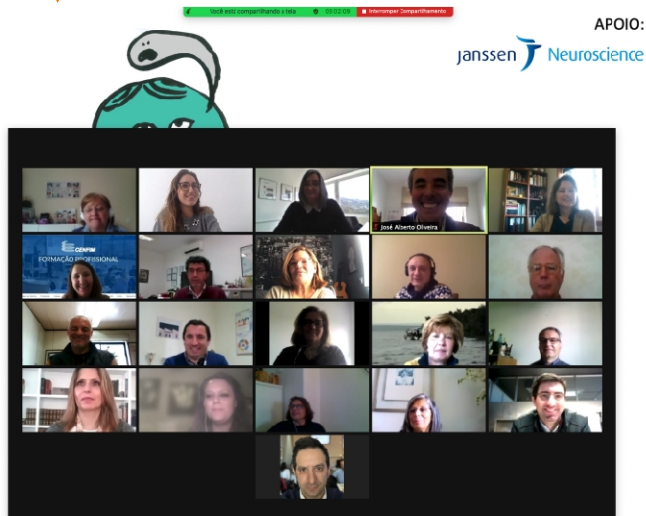


Programa de Saúde Mental no CENFIM



N uma época em que todos estamos de olhos postos na **Pandemia de COVID-19**, a DGS - Direção Geral de Saúde e Organização Mundial de Saúde têm alertado para uma outra preocupação que, não sendo nova, o **isolamento social e a ansiedade provocadas por esta Pandemia vieram exacerbar: a Saúde Mental**.

Sem dúvida que no **CENFIM nos apercebemos desta realidade: o distanciamento social, o teletrabalho, a impossibilidade de reuniões presenciais que impedem a melhor partilha de ideias, tudo isto trouxe dificuldades acrescidas na gestão das equipas e das relações, e, conseqüentemente no bem-estar e produtividade das pessoas**. O CENFIM nesta área da Saúde Mental desenhou um programa de saúde mental, que teve a sua 1ª fase com o arranque da formação dos seus responsáveis, através da realização do curso **"Ouvir o que não é dito, Primeiros Socorros em Saúde Mental"**. Esta formação específica, teve a duração de 16 horas e foi desenvolvida em parceria com a ENCONTRAR+SE.

A ENCONTRAR+SE foi fundada em 2006 para contribuir para o desenvolvimento de resposta às contínuas necessidades da sociedade e tem vindo a desenvolver iniciativas nas áreas da formação, sensibilização, promoção da saúde mental, combate ao estigma e discriminação, *advocacy*, no sentido de responder à evidente escassez de iniciativas nestes domínios em Portugal, e tem como missão "contribuir para a promoção da saúde mental e dar acesso às melhores práticas no tratamento da doença mental. Pretende, igualmente, combater o estigma e a discriminação na doença mental presente na nossa sociedade, que impede que se fale abertamente sobre o tema, que se ajude e/ou peça ajuda e que se trate de forma eficaz as doenças mentais.

Têm diversos projetos dirigidos ao público em geral (campanha de combate ao estigma, debates, conferências, publicação de livros); para promoção de competências sócio-emocionais e promoção da literacia em saúde mental de Crianças e Jovens ("UPA faz a diferença"; "Quanto Mais cedo Melhor"); para promoção de locais de trabalho promotores da saúde mental, quer se trate de Instituições Públicas ou Privadas (Mind at Work"), entre outras iniciativas. Para cada um destes Projetos a ENCONTRAR+SE estabelece parcerias com Escolas, Universidades a Câmaras Municipais, por exemplo. A ENCONTRAR+SE

vai ainda buscar muito do seu conhecimento às melhores práticas internacionais, articulando com programas e instituições como a *Lieber Clinic da Columbia University* (<https://www.columbiadoctors.org/specialties/psychiatry-psychology/our-services/lieber-recovery-clinic>); a *Mental Health First Aid England* (<https://mhfaengland.org>) ou a *Time to Change Campaign* (<https://www.time-to-change.org.uk>). Para lutar contra o tabu e quebrar o estigma da saúde mental, nomeadamente no local de trabalho, Filipa Palha, Psicóloga Clínica e coordenadora deste programa, salienta que esta formação específica "passa por começar a desenvolver nas pessoas uma reflexão sobre o que elas próprias pensam e sentem relativamente ao tema, e com isto quebrar alguns dos mitos e dos preconceitos que existem e depois, então, substituir por informação adequada porque a literacia que existe em saúde mental é uma área na qual somos todos um bocadinho analfabetos. O intuito é ajudar as pessoas não só a ter conhecimento sobre quais são os sinais precoces e intervir, mas ao mesmo tempo conseguir ultrapassar aquilo que é o silêncio e alguma intimidação que todos nós sentimos em falar de um tema que é tabu, por vergonha, por estigma ou por medo de estarmos a invadir um espaço que é privado.

AT MIND
WORK



Graciete Santos Ribeiro - Diretor de Departamento de Recursos Humanos do CENFIM