



Filipa Palha

OPINIÃO

Eu festejo a saúde mental todos os dias!

9 de Outubro de 2015, 10:57

No dia 10 de Outubro festeja-se o Dia Mundial da Saúde Mental, iniciativa estabelecida pela World Federation for Mental Health em 1992, e que é celebrada em todo o mundo.

Eu festejo a saúde mental todos os dias, pois sei que é a saúde mental que “nos permite a realização intelectual e emocional, bem como a integração na escola, no trabalho e na sociedade. É ela que contribui para a prosperidade, solidariedade e justiça social das nossas sociedades”.

Só com saúde mental pode o ser humano viver enquadrado na sua realidade, respondendo aos desafios e oportunidades com que a vida o vai surpreendendo. E acordar todos os dias com objetivos; ter energia e vontade de se envolver em projetos; utilizar as suas competências e potencial; estar disponível para os outros; rir e chorar com o que faz rir e com o que faz chorar; ter tolerância à frustração e saber adiar a gratificação; sentir a vida em sintonia com o que vai vivendo, e lidar com os problemas de saúde, seja física ou mental, de igual forma.

Esta inquestionável importância da saúde mental na nossa vida, pessoal e coletiva, ainda está longe de se fazer notar na forma como cada um age, a nível pessoal e coletivo, quando na presença de um problema de saúde mental, ou em matérias de relevo nesta fundamental área da saúde.

Quantas pessoas assumem um problema de saúde mental quando os sinais e sintomas não deixam dúvidas? E não sentem vergonha pelo que estão a sentir? Ou culpa? E pedem ajuda sem se martirizarem por achar que os outros vão pensar que são fracas? Ou culpabilizando-se achando ser da sua responsabilidade “resolver”, e sentindo estar a falhar?

E a sociedade como se comporta? Aceitamos quem, por doença, tem momentos de comportamento “diferente” do que o que lhe conhecemos? Ou deixamos que o milenar e desadequado estigma que rotulou negativamente quem sofre de uma doença mental, permaneça a tomar a dianteira da razão, ciência e humanismo? E afastamo-nos... ou discriminamos.

Precisamos, muito, de fazer passar a mensagem da importância que a saúde mental tem na vida de cada um de nós. Porque dispomos dos meios e do conhecimento científico para ajudar as pessoas afetadas direta, e indiretamente, por um problema desta natureza. É urgente sensibilizar, investir na promoção da literacia em saúde mental das novas gerações antes que o estigma se instale, e a saúde mental continue a não ser tratada como a saúde física.

É urgente que o estigma e a discriminação, que se fazem notar também a nível das políticas de saúde (mesmo quando o Plano Nacional de Saúde Mental é considerado um dos “prioritários”), sejam eliminados e se concretizem as promessas capazes de criar as condições para que as pessoas tenham acesso aos melhores cuidados nesta área.

O tema do Dia Mundial da Saúde Mental de 2015 é “dignidade na saúde mental”, e todos somos responsáveis por a assegurar em nós, e nos outros.

Docente da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto. Investigadora do Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano da Universidade Católica Portuguesa. Presidente do Conselho Diretivo da ENCONTRAR+SE. Regional Vice-President Elect (EUROPE) of the World Federation for Mental Health. A autora escreve segundo o Acordo Ortográfico.

Docente da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto