

I EM CADA 4 PESSOAS PODE VIR A FAZER UM EPISÓDIO DEPRESSIVO AO LONGO DA VIDA

ERICA FRANCO
efranco@dnoticias.pt

“As pessoas hoje estão muito mais sensibilizadas para área da saúde mental”, garante o psiquiatra Luís Filipe e frisa o trabalho da comunicação e das instituições no sentido de “abrir portas” para aquele que foi, durante muito tempo, um estigma da nossa sociedade.

“Durante muito tempo, as coisas da saúde mental – e quando eu digo as coisas, englobo tudo aquilo que é, ou pode ser, a intervenção das pessoas que trabalham na área da saúde – esteve de alguma forma estigmatizada. As pessoas reconhecerem que haveria uma dificuldade de funcionamento, vamos chamar-lhe assim, em termos de adaptabilidade era de alguma forma marginalizado”, comentava o médico, à margem do seminário ‘Pensar Positivo e Saúde Mental’.

Mas, se por um lado, podemos dizer que o estigma diminuiu, por outro lado, o médico chama a atenção para o surgimento de um novo estigma: “Começa-me a preocupar o estigma de quase não termos capacidade para sofrer, para chorar e para estarmos tristes”.

Luís Filipe Fernandes considera que a sociedade actual “está muito psiquiatrizada”. E explica: “Qualquer tristeza é sinónimo de doença mental e não tem nada a ver uma coisa com a outra. Para crescermos de uma forma harmoniosa e saudável é importante que, em determinadas alturas da nossa vida, da mesma forma que rimos também devemos chorar”.

“Todavia, ‘chorar’ e procurar um ‘ombro amigo’ são muitas vezes entendidos pela sociedade como sinónimos de fragilidade. “O entendi-

mento desta tristeza e deste choro, a expressão do afecto com as pessoas que nos dizem alguma coisa também devia ser desestigmatizada e, de alguma forma, isso ainda está estigmatizado”, acrescenta o psiquiatra.

Cada vez mais competitivos e mais sós

Embora não existam estudos recentes sobre o número de casos de doença mental na Madeira, são as patologias da ansiedade e do humor, como é o caso da depressão, que mais afectam a Região, à semelhança do que acontece no continente e na Europa. “Começa-se a falar em cerca de 1 para 4 casos. Daí a pessoa ter a possibilidade de, ao longo da vida, vir a fazer um episódio depressivo”, refere Luís Filipe.

A pergunta que se impõe “qual o motivo?”, responde: “Temos hoje uma sociedade de muito mais competitiva e, portanto, sendo mais competitiva também temos de estar melhor (...) Por outro lado, estamos muito sozinhos nesse crescimento, nessa competitividade. Cada vez temos menos tempo para estarmos com os outros e, provavelmente, esta necessidade de gerirmos de uma forma mais difícil o nosso sofrimento ou incapacidade de gerirmos o nosso crescimento também tem um bocado a ver com esta solidão”.

Muitas pessoas, diz, acabam por recorrer aos profissionais de saúde mental porque falta precisamente “o dito ombro a quem eu possa chorar e contar as minhas mágoas”. “Se tivermos tempo para estarmos com os outros às tantas falamos das coisas que nos angustiam ou falamos das coisas que para nós é mais difícil lidar e, como estamos sozinhos, não temos com quem falar”, sublinha.

Segundo o psiquiatra, a ‘culpa’ também é da globalização, que “andou mais depressa do que a nossa capacidade de adaptação”, colocando-nos por isso mesmo novos desafios. “Até que ponto estamos a edu-



DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS CUSTAM MAIS SE NÃO FOREM TRATADAS

car as nossas crianças e os nossos adolescentes para esta competitividade, para este ‘ser bom’, para o ter de funcionar bem e o ter que lidar com a angústia e a frustração?”, interroga.

“Por vezes somos muito formatados, quer em termos educacionais quer culturais para determinadas coisas, e depois tudo o que é marginal a isso é visto como aos nossos olhos como ‘suspeito’, como eventualmente ‘diabólico’. Foi assim para a doença e continuará a ser para outras coisas quaisquer (...) Provavelmente, estamos numa altura em que temos de estar a funcionar de uma outra maneira”, sugere. Pois, o “segredo”, diz, “está na nossa capacidade de nos adaptarmos às diferentes situações da vida”.

“Devíamos gastar muito mais” com a saúde mental

Numa outra nota, a maior sensibilização da sociedade actual para a saúde mental faz com que as pessoas consigam identificar “de forma mais correcta as suas dificuldades”. Ou seja, não havendo o estigma (ou, melhor, sendo este diferente), isto reflecte-se eventualmente numa melhor a acessibilidade aos profissionais de saúde mental e ao tratamento. Neste contexto, Luís Filipe Fernandes destaca a importância de intervir precocemente e investir mais no tratamento das doenças psiquiátricas.

“Os políticos dizem hoje, e é comum dizer, que se gasta muito dinheiro em medicamentos utilizados na área da psiquiatria. Eu não concordo com isso. Eu acho que às tantas devíamos gastar muito mais”. E acrescenta: “O que me interessa a mim é que os diagnósticos sejam feitos o mais precocemente possível, o mais acertadamente possível e sejam tratados de uma forma correcta, para que as pessoas tenham uma qualidade de vida melhor”.

“De certeza, e há estudos internacionais em relação a isso, que todas

as doenças psiquiátricas custam menos dinheiro em termos globais se forem tratadas do que se não forem tratadas, porque os custos indirectos do não-tratamento são sempre superiores aos custos directos”, remata.

Programa Regional de Saúde Mental prevê criação de URAP

No que toca ao investimento na saúde mental na Madeira, Luís Filipe entende que “com esta nova gestão da Saúde, começa-se a olhar com olhos diferentes para a saúde mental”, fazendo referência à implementação do Programa Regional de Saúde Mental.

Além da abertura de um concurso para a contratação de mais três psiquiatras, a grande novidade deste plano prende-se com a criação de Unidades de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP). Tal como explica o médico, são de unidades concelhias de Saúde Mental, constituídas por médicos de família, psicólogos, enfermeiros e assistentes sociais, que podem fazer ligações em rede quer com os serviços de psiquiatria do hospital, quer das instituições psiquiátricas. “No fundo [a ideia] era que estas várias instituições conseguissem trabalhar em rede e que, a casa momento, fosse proporcionado àquele doente aquilo que era melhor para ele”, salienta.

Luís Filipe Fernandes mostra-se optimista em relação ao novo modelo de financiamento “individual” (ou seja não por doença, mas por doente) para a doença mental, anunciado no decorrer do seminário ‘Pensar Positivo e Saúde Mental’ pelo Secretário Regional da Saúde: “Havendo esse financiamento individual obriga a que esta articulação de cuidados e esta continuidade de cuidados seja mais efectiva e, no fundo, mais próxima da pessoa que deles precisa”. No que toca aos pontos fracos deste programa, refere “os poucos recursos hospitalares na área da psiquiatria”, mas frisa que “estão a ser feitos os esforços para eventualmente os melhorarem”.

EXEMPLO DE RESILIÊNCIA NUM SEMINÁRIO SOBRE “PENSAR POSITIVO”

Para assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental, comemorado a 10 de Outubro, a Casa de Saúde Câmara Pestana voltou a promover mais uma edição da Semana Aberta à Saúde Mental. Entre as diversas actividades preparadas pela instituição na oitava edição desta iniciativa, destacou-se o seminário ‘Pensar Positivo e Saúde Mental’, que decorreu na passada quarta-feira, no Teatro Municipal Baltazar Dias.

O secretário regional da Saúde, Pedro Ramos, abriu o evento que contou também com a presença dos psiquiatras Luís Filipe Fernandes e Diogo Telles Correia (autor do livro ‘Pensar, Viver, Sentir’ em parceria com a jorna-



João Rodrigues deu o seu testemunho no âmbito da Semana Aberta à Saúde Mental.

lista Judite de Sousa) e dos professores Luís Miguel Neto (ISCSP-Universidade de Lisboa) e de Ricardo Alves (UMA). Os

atletas madeirenses de alta competição João Rodrigues e Paulo Camacho deixaram também o seu testemunho sobre como o

desporto pode contribuir para a saúde mental.

Ao DIÁRIO, João Rodrigues falou da sua experiência pessoal e do modo como a descoberta da sua paixão, a vela, aos nove anos de idade o levou a encontrar um “instrumento” de lhe permitiu desenvolver-se a nível desportivo e pessoal: “Mais do que procurar a felicidade na prancha à vela eu tenho encontrado o significado de uma vida”.

Por outro lado, não quis deixar de sublinhar “que todos nós temos altos e baixos” e, nesse sentido, a importância que a própria dorme enquanto “condição parte inerente da condição humana” e do seu processo de crescimento e

autossuperação. “Estou profundamente agradecido às minhas dores, porque foram elas que me levaram a dar um passo em frente”, reconhece. E acrescenta: “Saber lidar com isso foi algo que eu aprendi”.

Entre alguns risos, João Rodrigues lá deixa escapar um “não sei se os atletas de alta competição são o melhor exemplo de saúde mental”. Uma coisa é certa, são certamente um exemplo de resiliência – como, de resto, atesta a sua travessia numa prancha à vela entre a Madeira e as Selvagens, num percurso de 160 milhas náuticas – pois, “arranjam estratégias muito interessantes para conseguirem superar as dificuldades”.