

AFUA – Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital de Magalhães Lemos:

Saúde mental: promover, reabilitar, integrar

O desígnio da instituição consiste em promover a saúde mental junto da comunidade e a reabilitação e integração social. A Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital de Magalhães Lemos (AFUA-HML) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) formalmente constituída a 25 de Maio de 1999. Foi criada por um grupo de técnicos, familiares, utentes e amigos do Hospital de Magalhães Lemos com a missão de promover a saúde mental junto da comunidade e a reabilitação e integração social das pessoas com experiência em doença mental, dar apoio aos que deles cuidam, bem como contribuir para a definição das políticas de saúde mental. A atuação da AFUA estende-se por diferentes estruturas reabilitativas, dando especial atenção ao treino de competências, à capacitação e autonomização dos utentes. A proximidade estabelecida entre os vários elementos do processo reabilitativo (utentes, colaboradores, famílias e cuidadores) é crucial para o sucesso do tratamento, permitindo estar atento aos primeiros sinais de descompensação e minimizar o número de internamentos. Como respostas reabilitativas, a AFUA dispõe de Unidade Sócio-Ocupacional da Rede Nacional de Cuidados Integrados para a Saúde Mental, Unidades Residenciais, Empresas Sociais, Gabinete de Informação, Intervenção e Apoio Psicossocial e Equipa de Apoio Domiciliário. Dependências visitou a instituição, cujo trabalho é apresentado, em entrevista, por Cristina Santos, Susana Fernandes, Cláudia Oliveira e Mercedes Pereira



que a sociedade conheça e perceba que estamos perante uma doença como outra qualquer e que só temos que aprender a lidar com ela. Temos o Projeto Creser + e o Projeto Ser +, materializados em ações de sensibilização realizadas em contexto escolar em que falamos sobre doença mental, levando inclusivamente testemunhos pessoais de doentes ou criando histórias de pessoas com doença mental, que explicamos às crianças. Acaba por resultar numa forma de prevenção primária da doença, de sensibilização e de alerta para fatores de risco, ações que pretendemos estender a um leque mais alargado de escolas, estamos integrados nas redes sociais de Matosinhos e do Porto. Creio que este tipo de ações, dinamizadas pelos utentes e com a nossa colaboração, são de vital importância para contrariar essas questões relacionadas com o estigma da doença mental.

Um dos vossos lemas é Fazemos a Diferença... Ainda é preciso fazer a diferença para promover a igualdade?

AFUA – Nós fazemos a diferença na medida em que primamos pela qualidade dos serviços prestados. E esta qualidade tem muito a ver com o dar voz ao que os nossos utentes pretendem, ir ao encontro dos seus objetivos e anseios, sem desprimir pela capacidade técnica que temos que exercer diariamente.

Mas serão estas pessoas com problemas de saúde mental iguais às outras?

AFUA – Todos nós somos diferentes... temos a nossa particularidade e personalidade, tanto que temos pessoas com diagnóstico semelhante que são totalmente diferentes, cujas necessidades são também diferentes. Ao irmos de encontro aos anseios das pessoas com as quais trabalhamos, estamos também a dar-lhes voz e a ir de encontro às especificidades que cada uma tem, sendo pessoas naturalmente diferentes. O denominador comum, no que respeita à AFUA, tem a ver com a doença mental grave de evolução prolongada. Damos apoio a pessoas com patologia mental. Do ponto de vista da diferença, tem a ver com o trabalho personalizado e muito diferenciado que oferecemos aos nossos utentes com doença mental.

E onde entra aqui o estigma que a sociedade vai mantendo relativamente a estas pessoas?

AFUA – O estigma, nesta área da doença mental, tem a ver sobretudo com a ignorância e o desconhecimento porque as características que as pessoas com doença mental grave têm, nomeadamente ao nível do comportamento, como se expressam ou projetam o mundo ou a si próprias, é diferente, o que causa por vezes alguma estranheza nos outros. Isto afasta e assusta as pessoas que, quando desconhecem, adotam esse tipo de tendência... Em suma, o estigma alimenta-se um pouco de ignorância e de falta de conhecimento sobre estas doenças, que pensam que só afetam os outros...

E como será possível combater esse estigma?

AFUA – Nós tentamos, através da realização de campanhas e nessa procura de fazer a diferença, apesar de afirmarmos sermos todos iguais. E tentamos passar a mensagem de que estas pessoas até podem fazer as coisas de forma diferente, por vezes até mais demorada, mas conseguem fazê-las. E temos vários projetos que seguem essa ideia, temos promovido ações de sensibilização nas escolas, assim como junto da população em geral, para tentar

É uma doença com ou sem cura?

AFUA – Depende da situação... Há pessoas diagnosticadas com doenças que não têm cura e, nesses casos, no percurso de vida, é necessário fazer as consultas médicas, assegurar a toma de medicação, que assume um carácter crónico, e o enfoque que, enquanto associação, damos à reabilitação psicossocial. A par do acompanhamento clínico que essas pessoas têm inevitavelmente que ter, há toda a uma vertente do ponto de vista reabilitativo, ocupacional e de lazer que temos que assegurar.

Concordam que existem muitas pessoas por diagnosticar?

AFUA – Não somos médicas mas, de facto, pelo que vamos observando, há muitas pessoas que não têm a chancela da psiquiatria nem qualquer tipo de acompanhamento mas que denotam claramente patologia psiquiátrica... Como também percebemos que há muita gente que, quando chega a nós, já teve um percurso muito grande à procura de uma resposta em que não sabia a quem recorrer. Daí a nossa intenção de divulgação, por forma a chegarmos a estas pessoas que precisam mas que não sabem onde recorrer ou a quem se dirigir.

Além desse nobre objetivo relacionado com a prevenção, de que forma auxilia a AFUA à reabilitação, reintegração e inserção socioprofissional dos seus utentes?

AFUA – Sabemos que a integração das pessoas, do ponto de vista social, passa muito pelo seu contacto com o trabalho e, nesse sentido, temos duas empresas sociais, uma na área da restauração e outra na área da limpeza, que dão trabalho a pessoas com patologia mental. Temos um misto de funcionários, uns que têm doença mental e outros que não, que empregamos com o objetivo de treinarem competências de trabalho num âmbito mais protegido, com o objetivo de um dia o poderem exercer lá fora e inserirem-se na comunidade. Paralelamente, temos outras estruturas de reabilitação, com protocolo com a Segurança Social, nomeadamente as Unidades Residenciais. E no dia 27 de Junho foi celebrado o contrato com a Administração Regional de Saúde no âmbito da prestação de cuidados continuados integrados de saúde mental (CCISM) para a Unidades Socio-Ocupacional. Depois, é preciso fazer um trabalho global de reabilitação destes utentes que já estão connosco nestas estruturas que vá de encontro às particularidades de cada um... que tem as suas características, desejos e expectativas, independentemente do comum dos sintomas das doenças. Assim, fomos criando projetos que nos permitiram colocar em prática atividades e ocupações para que estas pessoas estejam diariamente in-

tegradas em trabalhos ou tarefas, promovendo um sentimento de auto-eficácia nos nossos utentes, que se propõem e cumprem. Portanto, os nossos projetos vêm tentar acrescentar valor e potenciar um acréscimo de saídas de reabilitação psicossocial às estruturas que já temos. Basicamente, os nossos projetos visam criar caminhos para que os utentes se sintam proactivos e membros contribuintes para alcançarem determinados objetivos.

Os consumos de substâncias psicoativas têm alguma coisa a ver com estas patologias?

AFUA – Sim, têm muito a ver... Também dependem da idade de consumo, sobretudo quando se iniciam em idades mais precoces, em que o cérebro ainda se encontra em fase de desenvolvimento. Se vou fazer chegar ao cérebro substâncias que vão prejudicar o seu desenvolvimento, logicamente, a probabilidade de a doença vir a manifestar-se é muito maior. Depois, existe ainda o campo da predisposição genética, cujos horizontes podem ser ainda muito desconhecidos mas, se souber que o consumo de uma droga irá precipitar ou agravar uma doença, terei uma opção... É certo também que uma pessoa que tenha uma vulnerabilidade, precipitará necessariamente uma doença mental ao consumir, como poderá acontecer, por exemplo, no caso da esquizofrenia, em que poderá surgir mais precocemente, de forma mais grave e com prognóstico igualmente mais grave. Tam-

bém por isso, nas ações que realizamos nas escolas, falamos nos consumos, recorrendo a indicadores estatísticos relacionados com probabilidades de ocorrências de doenças em função dos consumos.

E qual é o papel da família no meio disto tudo?

AFUA – É crucial. O envolvimento da família é determinante na reabilitação dos nossos utentes.

Não poderá ser também causadora do problema?

AFUA – Há famílias que são efectivamente disfuncionais e acabam por dificultar ainda mais o diagnóstico ou o prognóstico. Por outro lado, também existem famílias com patologia mental, muitas das quais não diagnosticadas como portadoras de doença psiquiátrica... É difícil mas deve fazer-se esse trabalho que, aliás, é possível. Mas toda a nossa ação visa envolver as famílias dos nossos utentes. Por um lado, na medida em que estão pouco esclarecidas relativamente à doença mental e à forma como lidar. Nesse sentido, a AFUA promove reuniões regulares com os familiares, com a direção e os técnicos, onde há uma partilha do trabalho desenvolvido e dos objetivos projectados, também percebemos as expectativas dos familiares relativamente à nossa ação... Na Unidade Sócio-Ocupacional, realizamos reuniões regulares... Caso a família não esteja implicada na reabilitação do utente, o falhanço é muito mais provável.

Respostas Reabilitativas

Unidade Sócio-Ocupacional

A Unidade Sócio-Ocupacional, localizada na comunidade de Gatões, é uma estrutura protocolada com a Administração Regional de Saúde no âmbito da prestação de cuidados continuados integrados de saúde mental (CCISM).

Foi aberta ao público em 2006 como Fórum Sócio-Ocupacional e destina-se ao desenvolvimento de programas de reabilitação psicossocial. Neste momento, tem capacidade para 30 pessoas com doença mental moderada a grave e funciona de segunda a sexta-feira das 9h às 17h.

Unidades Residenciais

As Unidades Residenciais são estruturas habitacionais sediadas na comunidade, que se destinam ao apoio psicossocial de pessoas adultas com experiência em doença mental.

As Unidades Residenciais têm como principais objetivos proporcionar apoio habitacional em meio protegido e reabilitador, promover a qualidade de vida, promover a integração na comunidade e treinar a autonomia. Proporcionam alimentação, cuidados de higiene e tratamento das roupas, acompanhamento psicossocial aos utentes, apoio na gestão e manutenção da saúde, apoio na gestão financeira, exploração e participação em atividades de lazer, apoio à mobilidade na comunidade, apoio na utilização dos recursos da comunidade e apoio aos cuidadores informais.

Empresas Sociais

As Empresas Sociais são estruturas reabilitativas de integração Profissional nas áreas da Restauração e Limpeza.

A Empresa de Restauração funciona de segunda a sexta-feira das 8h às 17h e aos fins-de-semana e fe-

riados das 15h às 18h dentro do Hospital de Magalhães Lemos. A Empresa de Limpeza funciona de segunda a sexta-feira das 9h às 20h.

As Empresas de Restauração e Limpeza têm como principais objetivos proporcionar acompanhamento psicossocial, apoio no planeamento e desempenho das atividades da vida diária, apoio no desenvolvimento de competências profissionais e formativas e treino de competências pessoais e sociais.

Gabinete de Informação, Intervenção e Apoio Psicossocial

O GIAP é um serviço de saúde mental comunitário que pretende dar resposta à necessidade de informação/orientação nesta área e promover as competências, empoderamento e integração social dos seus utentes.

O GIAP é um serviço de saúde mental comunitário, destinado a todas as pessoas com experiência em doença mental (pessoas com dificuldades psicológicas, familiares e/ou cuidadores) e a todos com necessidade de orientação sobre esta área da saúde ou que pretendam promover o seu bem-estar psicossocial. Assim, este serviço pretende dar resposta à necessidade de informação e orientação sobre esta área da saúde, através de medidas que promovam a saúde mental dos cidadãos, bem como a intervenção psicossocial que eduque, reabilite ou dote de mais competências e bem-estar a pessoa com experiência em doença mental (utentes/familiares/cuidadores).

Equipa de Apoio Domiciliário

A Equipa de Apoio Domiciliário foi projetada a pensar nas pessoas com experiência em doença mental que necessitem de cuidados individualizados e personalizados no domicílio.

A Equipa foi projetada a pensar nas pessoas com experiência em doença mental, que necessitem de cuidados individualizados e personalizados no domicílio.

Assim, este Apoio surge como uma necessidade premente e uma resposta adaptada às necessidades específicas deste público, principalmente para as pessoas com doença mental prolongada que vivem sós, e que poderão manter-se no seu domicílio com esse tipo de apoio, evitando novas institucionalizações.

Pretende ser uma resposta única ou complementar a outras respostas de reabilitação psicossocial já existentes, permitindo criar uma rede de oportunidades integradas e reais conduzidas pelos interesses e necessidades de cada indivíduo e dos seus cuidadores.

Sábio Sabor: uma marca social

A marca social Sábio Sabor surge da colaboração entre a AFUA e várias personalidades de relevo nacional na área da gastronomia e nutrição. Tem como principal objectivo sensibilizar a comunidade para o impacto da alimentação saudável na sua saúde mental e fomentar a criação de oportunidades de emprego para pessoas com doença mental na área da restauração. Alimentar o cérebro de forma saudável e saborosa é o desafio que este projeto lança. O mesmo resulta do trabalho de uma equipa criativa, constituída por especialistas em saúde mental e neuropsicologia, a nutricionista Ana Bravo e chefes de culinária nacionais de renome. Todos ousaram inovar na área da alimentação saudável para criar receitas acessíveis e saborosas como nunca imaginou. As receitas beneficiam particularmente a saúde do seu cérebro, bem como destacam alimentos que melhor alcançam este objetivo.