

# PROMOVER, REABILITAR, INTEGRAR: OS PILARES DA SAÚDE MENTAL



A AFUA é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, constituída em 1999 por um grupo de técnicos, familiares, utentes e amigos do Hospital de Magalhães Lemos. Elege como missão promover a saúde mental junto da comunidade e a reabilitação e integração social das pessoas com experiência em doença mental, dar apoio aos que delas cuidam, bem como contribuir para a definição de políticas de saúde mental. Em entrevista ao presidente, Afonso Teixeira dos Santos, e às técnicas Cristina Santos e Cláudia Oliveira, fomos conhecer a instituição que é, desde novembro de 2022, certificada pela norma ISO 9001:2015.

**O Conselho Europeu revelou recentemente preocupações relativamente à saúde mental, afirmando pela primeira vez tratar-se de um direito humano, indispensável para o desenvolvimento sustentável... em que medida poderemos esperar que esta tomada de posição traga algo de novo ao trabalho que desenvolvem?**

**Afonso Santos** – O facto de a saúde mental ser o parente pobre da saúde é já uma questão repetitiva. Felizmente, ao longo dos últimos dois anos, temos sentido evoluções, no sentido da atribuição de uma maior importância a esta problemática. Os dados que demonstram que em cada cinco pessoas uma sofre de problemas de saúde mental tem vindo a ser repetido em vários locais e temos observado que a visibilidade e importância dedicada à problemática têm vindo a aumentar. Claro que podemos considerar ainda um início, um novo impulso, mas sabemos igualmente que as burocracias persistem e que do falar ao fazer ainda vai uma grande distância... Por outro lado, sabemos que a evolução nesta área é dificultada pelo facto de as pessoas que têm problemas de saúde mental, face às suas limitações, não serem tão reivindicativas nem organizadas coletivamente, cabendo o desenvolvimento de iniciativas às famílias, amigos e instituições que intervêm nesta área.

**Cristina Santos** – Relativamente a esta determinação do Conselho Europeu, creio que estamos perante uma mudança muito grande de paradigma...

**...O que parece ir de encontro à tradicional questão: devemos falar em doença mental ou em saúde mental?**

**Cristina Santos** – Exatamente... a mudança de paradigma passa muito por aqui e creio que as questões associadas à pandemia também terão ajudado a falarmos cada vez mais em saúde mental, também no sentido da promoção, algo que, há uns anos, não estava tão presente. Recordo quando comecei a exercer na psiquiatria, onde trabalhávamos na doença mental, com doentes mentais, para ajudar pessoas com doença mental instalada. A doença mental interessava pouco no conjunto das políticas de saúde em geral, os doentes mentais, devido ao estigma e ao facto de não terem muitas vezes voz, acabavam por ficar à parte e esquecidos... entretanto, o que tem vindo a acontecer é um foco muito maior na saúde mental, em garantir que as pessoas tenham saúde mental. Nós próprios, na linguagem do dia-a-dia, focamo-nos muito mais nesse conceito. Somos uma associação de saúde mental, trabalhamos a saúde mental e este é um conceito que vem mudando nas pessoas que estão nesta área. O que pretendemos é promover a saúde mental desde tenra idade, daí ser um direito humano, nos diferentes grupos, nomeadamente nos mais vulneráveis ou de risco, como crianças em contextos desfavorecidos, vítimas de violência doméstica, entre outros, até chegar às pessoas com doença mental instalada. Creio que é muito por isto que, atualmente, falamos muito mais em saúde do que em doença.

**É uma doença física ou psíquica?**

**Cristina Santos** – É uma doença psíquica, de todos, qualquer pessoa, em qualquer momento da sua vida, pode ter doença mental, ainda que aqueles com predisposição genética ou integrados em contextos desfavorecidos tenham mais probabilidade de desenvolver uma doença mental. A verdade é que todos nós, a certa altura, podemos desenvolver uma doença mental, mais ou menos grave.

**Além dos fatores genéticos, existem outras variáveis que podem conduzir ao desenvolvimento de doença mental?**

**Cristina Santos** – Sim, os fatores sociais, os fatores psicológicos, uma pessoa que está sujeita a um contexto altamente desfavorecido por questões económicas ou de violência tem naturalmente mais probabilidade... os fatores externos, como os consumos de drogas ou álcool...

**Estas pessoas têm tendência para negar a sua doença?**

**Afonso Santos** – Em princípio sim... Convencerem-se que têm, na realidade, esse problema é um dos passos mais difíceis e igualmente o primeiro passo para começarem a tratar-se adequadamente. Muitas vezes, quando sentem que chegaram a um beco sem saída e concluem que têm esse problema é que começam a tratar-se, por vezes tardiamente. É uma doença de difícil diagnóstico, não apenas para o próprio, mas até mesmo para os médicos.

**Voltando à questão do estigma, ainda parecem persistir alguns mitos na comunidade geral sobre questões como a confiabilidade ou a agressividade, baixa inteligência das pessoas com doença mental...**

**Afonso Santos** – Na minha opinião, a ideia que persiste na comunidade é que a pessoa com doença mental é perigosa. A realidade, no entan-

to, mostra-nos algo diferente, nomeadamente os públicos com que trabalhamos. Depois, se olharmos para as notícias, identificamos vulgarmente posturas altamente agressivas em pessoas consideradas normais. Essas questões parecem-me transversais a toda a gente, independentemente da existência de doença mental.

#### **Faz sentido, nos dias de hoje e com tanta informação, continuarmos a falar de estigma?**

**Cláudia Oliveira** – Faz porque continua a existir. Mas essa informação, na maior parte das vezes, não é correta. Aquilo que ouvimos é “a pessoa com doença mental fez isto ou aquilo”... e normalmente não é positivo. A informação que passam, que hoje não se verifica apenas nos meios de comunicação tradicionais, extravasando muito para as redes sociais, não é muito positiva relativamente à parte da doença mental. Depois, hoje em dia, toda a gente fala sobre saúde mental, mesmo aqueles que nada percebem sobre o tema. Há, de facto, muita informação, mas muito difícil de filtrar e controlar. Diria que a desinformação é ainda maior do que a informação e, por isso, o estigma continua a existir.

#### **Por outro lado, face aos estereótipos que lhe vão colocando, parece ser por vezes o doente a auto estigmatizar-se...**

**Afonso Santos** – Sim, por vezes resulta até de uma forma de defesa quando confrontados com a má percepção da sociedade relativamente aos seus problemas.

#### **É uma doença crónica?**

**Cristina Santos** – Sim, é uma doença crónica. As doenças mentais graves têm tratamento mas não cura.

#### **Sendo uma doença crónica e sem cura, o que compete ao Estado fazer para assegurar que estas pessoas tenham uma vida mais digna e “normal” possível?**

**Cristina Santos** – O Estado vem, através das suas políticas, dando alguns passos nesse sentido, nomeadamente desde a descentralização dos cuidados de saúde psiquiátricos para hospitais gerais. A título de exemplo, esta integração do Hospital Magalhães Lemos num centro hospitalar geral ou a criação das consultas de psiquiatria nos centros de saúde são formas de promover e melhorar o acesso aos cuidados, de combater o estigma e de normalizar a doença. Também esta aposta, que está a ser lenta mas que, pelo menos no papel se encontra bem estruturada, na Rede Nacional de Cuidados Continuados, com estruturas para pessoas com doença mental integradas numa rede nacional, em que é garantido o acesso, à partida, a estruturas de reabilitação, como é o caso da nossa Unidade Socio-ocupacional, das Unidades Residenciais ou da Equipa de Apoio Domiciliário.

#### **A AFUA é um parceiro ou um “mendigo” na procura de soluções para os problemas de saúde mental?**

**Afonso Santos** – Diria que somos valorizados, enquanto parceiro reconhecido, mas na prática somos um “mendigo”... e, muitas vezes, parecem querer até tornar esse “mendigo” ainda mais pobre porque demoram a cumprir determinados pagamentos tempos infinitos.

**Cristina Santos** – Nós acabamos por ser um prestador de serviços do Estado, que cria aquelas tipologias de resposta, não as implementa na totalidade – e isto acontece na infância, na terceira idade ou na saúde mental – e nós, IPSS, acabamos por ser basicamente um prestador de serviços, por um preço que não traz mais-valias e, muitas vezes, nem é sequer suficiente para cobrir os gastos que temos com essas respostas.

**Afonso Santos** - Outra barreira com que nos defrontamos, enquanto IPSS, tem a ver com o facto de não podermos deduzir o IVA, ao contrário do que acontece com as empresas. A título de exemplo, adquirimos recentemente uma viatura ao serviço da equipa de apoio domiciliário, cujo valor foi suportado pela candidatura que elaborámos, mas sem IVA. Ou

#### **O que falta então fazer?**

“Falta pôr a Rede Nacional de Cuidados Continuados a funcionar em condições. Esta rede foi criada no papel há muitos anos, tem vindo devagarinho, com pequenos projetos piloto, a sair do papel, mas está, a nosso ver, muito longe de estar em pleno funcionamento. Temos muita vontade de colocar as nossas estruturas que faltam na rede e continuamos à espera porque não sabemos exatamente o que falta para o podermos fazer. Falta dar mais meios às instituições que, como a nossa, que este ano celebra 25 anos, trabalha muito bem e tem casos de muito sucesso. Precisamos de apoio, que cumpram os prazos de pagamento, que nos paguem um pouco mais e que nos tratem melhor, o que significaria tratar melhor as pessoas com doença mental”.

seja, pagámos cerca de 4 mil euros de IVA que não poderemos deduzir. Gostaria de perceber por que se processa assim... falamos de valores muito superiores a IRC que muitas empresas pagam e essas, ao contrário de nós, não são obrigadas a reinvestir os lucros que obtêm...

#### **A AFUA adotou o lema Promover, Reabilitar, Integrar... como conseguem tudo isso face a tantas dificuldades económicas e financeiras subjacentes à vossa atividade?**

**Afonso Santos** – Diria que não sou propriamente a pessoa mais indicada para responder porque a minha função tem consistido em fazer com que existam os meios para os técnicos e técnicas conseguirem desempenhar a sua função. É mais uma questão de gestão de meios e ferramentas. O resto, tem-lhes saído do corpo: é disponibilidade, é uma equipa coesa que desempenha a sua atividade com alegria, vontade, sacrifício... mas o que por vezes é difícil torna-se possível e sei que trabalham aqui com alegria e muita motivação.

#### **Os resultados são satisfatórios?**

**Cristina Santos** – Os resultados financeiros são exíguos; os resultados junto do nosso público-alvo são significativos. A promoção fazemo-la muito através das redes sociais e de alguns projetos que vamos desenvolvendo, a reabilitação é feita nas nossas estruturas, temos muitos utentes, estão cheias, e na integração temos casos de sucesso, nomeadamente utentes que saíram das residências para irem viver sozinhos, outros que conseguiram emprego, que se autonomizaram...

**Cláudia Oliveira** – Com o que nos dão e os meios que temos, sentimos que fazemos o melhor que conseguimos, por vezes até acima do que seria expectável. Claro que nos sai do corpo e da mente e, às vezes, chegamos ao ponto de condicionar a nossa própria saúde mental.

#### **A perda de autoestima dos utentes, combinada com o estigma e outros fatores pode ou não contribuir para algo que é ainda muito escondido na sociedade, a tentativa ou materialização do suicídio?**

**Afonso Santos** – Sim, a percepção que tenho é que existe uma grande prevalência de suicídio entre esta população.

**Cláudia Oliveira** – Felizmente, no nosso caso, isso não se verifica. A partir do momento em que as pessoas são acompanhadas por nós, diminui o número de internamentos e não temos grandes situações. Desde que trabalho cá, há mais de dez anos, tivemos apenas uma situação de tentativa de suicídio, em contraponto com o facto de o número de pessoas que atualmente se suicidam ser cada vez maior. Aqui, as pessoas estão connosco, trabalha-se a autoestima e todas as questões relacionadas com o estigma, que também influenciam a visão do próprio sobre a sua doença, sobre o que é e do que é capaz, sobre o não estar sozinha... Por isso, creio que todo o trabalho que é feito aqui resulta em fatores protetores, que evitam também que se chegue ao fim da linha.