



SAÚDE MENTAL

Tentar o suicídio é pedir ajuda

Cerca de 25% das pessoas que tentam colocar termo à vida acabam por efetivar essa pretensão, pelo que importa estar atento aos sinais, para que esse grito de ajuda encontre o devido eco na família e em todos os agentes da sociedade civil. Esta é uma das ilações a retirar do Fórum JM Saúde Mental.

Por **David Spranger**
davidspranger@jfm-madeira.pt

Luís Filipe Fernandes considera que as notícias de suicídio e/ou de tentativas de colocar termo à vida potenciam novos casos, reconhecendo que muitas das vezes se tratam de situações com o intuito de chamar a atenção. Um apelo 'mudo', nem sempre detetado por quem lhe está próximo.

No âmbito do Fórum JM Saúde Mental, o psiquiatra, e diretor clínico da Casa de Saúde São João de Deus, explicou o efeito catalisador da difusão dessas notícias. "Vamos supor que estou extremamente deprimido e que a vida para mim não tem significado. Mas tenho medo de fazer qualquer coisa e ao ver noticiado um método, que na minha cabeça foi eficaz, eu vou ter tendência para o utilizar. Há um fenómeno em cadeia", explanou.

"Por vezes, veem num rodapé uma forma de alívio da sua dor", complementou, admitindo "réplicas" de quem "não tem com quem falar". Aqui, importa referir que "quando as pessoas falam em suicídio está associado à depressão"

e que muitas vezes é "uma chamada de atenção, um pedido de ajuda". Contudo, se não encontrarem eco nesse 'grito', as estatísticas dizem que "25% dessas pessoas acabam por se suicidar", detendo-se na faixa etária mais nova, onde "há muitos jovens que percebem que o mundo à sua volta está a mudar, mas não entendem essa mudança", não sendo necessariamente visível esse sinal de depressão.

O psiquiatra especifica que "temos de ver a nossa vida como um elástico" que se vai esticando e encolhendo à medida das circunstâncias. "A partir do momento em que o elástico rompe, e que começa a prejudicar o funcionamento no dia a dia, poderemos estar já a falar de um processo de doença na área da Saúde Mental", explica. Considera que a ansiedade é normal e própria do ser humano, todavia, "quando prejudica o meu funcionamento, provavelmente preciso de ajuda".

Luís Filipe Fernandes verifica, com agrado, um certo mudar de paradigma, desde logo nos próprios utentes. "Vivemos durante épocas em que a Saúde Mental, principalmente nas mulheres, era difícil de verbalizar e expor aos outros, o que

sentiam". Ora, hoje, constata que "as pessoas estão mais disponíveis para falar aos profissionais do que antes".

Lamentando as críticas sobre os 'milhões' alocados para tratamentos antidepressivos em Portugal, Luís Filipe Fernandes lembrou que "somos o país da Europa com maior incidência em termos de depressão", bem como que "um quarto da população portuguesa tem depressão".

"Temos é de ficar felizes por haver mais pessoas a ser tratadas para a depressão", asseverou, 'reclamando' idêntico tratamento a outras patologias e meios financeiros comparáveis. Ou seja, 25%



III Fórum JM já em preparação

A Redação do JM acolheu, na manhã de ontem, o Fórum JM Saúde Mental, uma organização JM em parceria com a Casa de Saúde São João de Deus. Num debate moderado pelo jornalista Miguel Guarda, como convidados estiveram Luís Filipe Fernandes, psiquiatra e diretor clínico, Manuel Freitas, enfermeiro especialista em Saúde Mental e diretor de enfermagem, Filipa Cardoso, técnica superior de Política Social, e Susana Jardim, psicóloga e terapeuta em Reabilitação Psicossocial. O fórum teve transmissão livestreaming através das plataformas do JM [jfm-madeira.pt e facebook], Rádio 88.8 JM FM, Rádio Santana FM e Rádio Calheta e ainda, também em direto, no canal 'NAMINHATERRA TV'. O Fórum JM Saúde Mental foi o segundo deste projeto do JM, depois de a 30 de outubro último ter abordado a 'Poupança', com respetivas dicas de como poupar. O III Fórum JM, nos mesmos moldes e com temas relativos ao quotidiano da sociedade civil, está já em preparação e terá lugar, muito provavelmente, ainda no decorrer deste mês de novembro.

da população portuguesa sofre de depressão, número semelhante, por exemplo, aos diabetes. A destrinça estará que o 'investimento' para o combate aos diabetes será pacífico enquanto o valor investido na 'luta' contra a doença mental é questionado, consoante explanou.

E em uma outra vertente, no sentido de que o combate à doença mental seja valorizado, deixou uma nota pedagógica à sociedade. Após frisar que "a doença mental não se vê", o clínico diz que "se partir uma perna sou o coitadinho e dão logo uma cadeira no autocarro, mas se estiver doente mental, se estiver

#

25%

DEPRESSÃO No decorrer do debate, Luís Filipe Fernandes relevou que Portugal é o país europeu com mais propensão para a depressão e que 25% da população portuguesa padece de depressão.

num dia mais rabugento, se calhar até sou escorraçado do autocarro”.

Luís Filipe Fernandes constata que “ao longo da nossa vida foram nos ensinando uma série de afetos, mas há muita coisa que não nos explicaram”, reivindicando um trabalho contínuo em cadeia e sequencial. Mas para o clínico, “vivemos todos num mundo das capelinhas” e isso tem de ser alterado.

Em outro âmbito, e partilhando a sua perceção, diz que “parece que em termos de álcool, embora com algumas oscilações”, o consumo está estabilizado. Nas outras drogas, “tivemos um grande consumo, um ‘boom’ em 2012, e depois voltámos a diminuir”. Nessa altura, “havia muita experimentação e muitos novos doentes a consumir”, e agora “não há muitos novos consumidores, mas há mudanças de consumo, por uma questão financeira”.

Aqui entra uma preocupação adicional. “As novas drogas [sintéticas] só são diferentes no preço e na agressividade. São mais baratas e muito mais agressivas. O efeito tóxico imediato é muito maior do que o das drogas tradicionais e ainda não sabemos quais serão os efeitos a longo prazo”, adverte.

Contexto “facilitador de doença mental”

Por **Miguel Amaro**

miguel.amaro@jm-madeira.pt

“A Casa de Saúde insere-se nas 10 razões para a ação que a OMS nos impele a tomar que é, no fundo, tornarmos estas questões de Saúde Mental conhecidas das pessoas, falarmos destas situações para que todos nós melhoremos o nosso conhecimento ao nível da Saúde Mental, por forma a que aceder a um cuidado de Saúde Mental seja tão natural como aceder a um cuidado de qualquer outra área”.

Foi desta forma que o enfermeiro especialista em Saúde Mental e diretor de Enfermagem da Casa de Saúde São João de Deus, Manuel Freitas, iniciou a sua intervenção no Fórum JM Saúde Mental.

Considerou que o atual contexto é “facilitador, preditor” de doença mental, uma vez que muitas pessoas “deixaram de poder fazer um conjunto de coisas, perderam empregos, não se conseguem realizar enquanto pessoas”, fatores que afetam a Saúde Mental dos cidadãos.

Tratar, reabilitar e reinserir

Depois de uma breve incursão pela história da Casa de Saúde, inaugurada em 1924 e a “mais antiga instituição psiquiátrica da Região”, Manuel Freitas referiu que a instituição já teve 600 camas de internamento, mas hoje tem



FOTO JOANA SOUSA

A casa de saúde tem cerca de 180 colaboradores.

apenas metade, graças ao “processo evolutivo ao longo dos anos, pelo aparecimento de várias tipologias de respostas, pela melhoria na formação dos profissionais e devido ao aparecimento de novos medicamentos”.

Revela também que cerca de 900 pessoas são anualmente internadas na instituição e são também 900 os utentes que saem da mesma todos os anos, sendo que estes recebem apoio de uma equipa formada por “cerca de 180 colaboradores”.

Isto porque, garante, o grande objetivo da casa de saúde consiste em “criar as tipologias de respostas para que as pessoas possam entrar nestes programas, tratar-se, reabilitar-se e

reinserir-se na sociedade”.

Dificuldades na continuidade

De acordo com Manuel Freitas, há um problema que persiste: o da continuidade na prestação dos cuidados aos portadores de doença mental. “Continuamos a ter graves dificuldades em termos da continuidade dos cuidados e depois quando os doentes estão cá fora necessitam da acessibilidade aos serviços. Este é um problema ainda muito marcado”, nota. Neste âmbito, lembrou que a casa de saúde criou um serviço de apoio domiciliário que está “em pleno funcionamento” há dois anos. “Apenas acompanhamos uma população com doença mental

grave na freguesia de Santo António. É um serviço com excelentes resultados”, enaltece.

Prevenir as recaídas

O diretor de Enfermagem da Casa de Saúde São João Deus deixou vários alertas concernentes à terapêutica e aos perigos de uma recaída no âmbito da Saúde Mental. “Os primeiros episódios são cruciais, quem tem a infelicidade de ter um episódio que se enquadra numa psicose esquizofrénica, é fundamental que tenha acompanhamento, conheça a sua condição de saúde, saiba porque é que tem de fazer medicação, para arranjar estratégias para se manter funcional”, começou por declarar. “Se as pessoas não compreenderem a necessidade de fazer um antipsicótico, quando se sentirem bem vão deixar a terapêutica. E este é o primeiro passo para haver uma recaída”, adverte, vincando a importância da intervenção dos serviços de proximidade neste domínio.

Lembrou ainda que “o financiamento para a Saúde Mental tem sido sempre inferior ao financiamento para as outras áreas”, o que acarreta um menor desenvolvimento nesta área. “Tínhamos um financiamento igual ao financiamento de um lar, mas nós não podemos ter uma equipa de profissionais igual à que está no lar”, afirmou o enfermeiro especialista.

SEGURANÇA SOCIAL

“Não conseguimos vagas para internamento em lar”

Filipa Cardoso encetou a sua intervenção por felicitar uma iniciativa que, considera, “muito contribuirá para esbater o estigma da doença mental, que ainda é bem presente nos dias de hoje”.

A técnica superior de Política Social da Casa de Saúde São João de Deus lamenta a ausência de centros de dia vocacionados para receber pessoas portadoras de doenças mentais e lançou farpas à Segurança Social.

“A sociedade não tem algo que seria fundamental, como ter um centro de dia vocacionado para estas pessoas, já que os centros de dia para as pessoas ditas normais não estão vocacionados para receber uma pessoa com uma doença psiquiátrica”, apontou.



Filipa Cardoso sugere centros de dia preparados para acolher doentes mentais.

“Por parte da Segurança Social, não conseguimos vagas para internamento em lar, por mais que se

tente a sua (dos doentes psiquiátricos) integração num lar é difícil, já é difícil para as pessoas ditas

normais, nestes casos é ainda mais complicado”, sublinha. Por outro lado, enaltece o papel desempenhado pela Associação Protetora dos Pobres, elogiando o “trabalho meritório e fundamental” da mesma, em colaboração direta com a casa de saúde.

Por fim, instada a discorrer sobre a eventual falta de acesso aos medicamentos por parte das pessoas com doença mental devido à crise financeira motivada pela covid-19, Filipa Cardoso afirmou: “Se cada um de nós se colocasse no lugar do outro e pensasse no que é viver com 273 euros (‘pensão’ de proteção social) rapidamente perceberia que é manifestamente insuficiente”, pedindo ao Governo medidas para “ajudar estas pessoas”.

FOTO JOANA SOUSA



SÃO JOÃO DE DEUS

Estigma “bloqueia” reinserção

Discorrendo sobre o trabalho realizado na Casa de Saúde São João de Deus, a psicóloga e terapeuta no domínio da reabilitação psicossocial, Susana Jardim, aludiu aos treinos de autonomia que são levados a cabo naquela instituição. “Temos treinos das variadas atividades diárias do utente e no serviço de psicologia temos um treino de competências sociais. Muitas das competências destes utentes vão sofrendo algumas alterações e temos de dotá-los de conhecimento e dessas competências socioemocionais para conseguir recuperar um pouco da sua qua-

lidade de vida, autodeterminação e relação com os outros que também está danificada neste sentido”, explicou. Sobre as dificuldades com que se depara no quotidiano, Susana Jardim referiu que muitos dos quadros clínicos são “complexos”.

“Muitos deles têm alterações da perceção, alterações do foro emocional, afetivo, de relação e às vezes temos de nos adaptar muito aos grupos heterogêneos com que nos deparamos, temos de adaptar a nossa linguagem, o nosso modo de estar, para que consigamos dotá-los dessas competências e torna-los mais autónomos e independentes”. A profissional de saúde abordou ainda a questão do estigma existente face às doenças mentais, fator que “bloqueia” a reinserção do utente na comunidade de uma forma plena.

“Por vezes, as pessoas tendem a esconder e têm vergonha. Apesar de tudo, já começam a conversar mais sobre o que sentem, sobre o que se passa na sua Saúde Mental e isso também acaba por ajudar a que outras pessoas também possam identificar-se e verbalizar aquilo que estão a sentir”, ressalva.

In “JM-Madeira”