

Estigma na doença mental: como educar para a mudança?

Anabela Pereira & Lara Pinho*
(anabelapereira@ua.pt)



(H)à Educação

O Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro) tem no presente ano o tema “Trabalhando juntos para prevenir o suicídio”, sendo um dos objetivos reduzir o estigma associado ao suicídio e implementar mudanças promotoras da saúde e bem estar.

As doenças mentais podem surgir em qualquer pessoa e em qualquer fase do ciclo vital, podendo prejudicar o funcionamento social e ocupacional. Na atualidade, os cuidados à pessoa com doença mental estão humanizados, existindo inúmeras estratégias psicossociais para ajudar na sua recuperação, mas nem sempre assim foi. Até finais do século IX, estas pessoas eram consideradas “loucas” e tratadas de forma violenta, em asilos, separadas da sociedade. A “loucura” era muitas vezes associada ao misticismo, pensando-se que a pessoa estaria possuída pelo demónio.

Assim, o medo do desconhecido, a incompreensão por alguns comportamentos incomuns e as falsas crenças, levaram a sociedade



a estigmatizar a pessoa com doença mental, deixando-a à margem e cada vez mais isolada. Apesar dos tempos terem mudado, o estigma ainda prevalece na atualidade, podendo retardar ou impedir a procura pelos cuidados de saúde e agravar a doença mental. Os mitos de que as pessoas com doença mental são incapazes, violentas e responsáveis pela sua doença permanecem enraizados na sociedade e aumentam a estigmatização.

Além disso, a desconfiança no desempenho da pessoa que padece de doença mental leva, muitas vezes, ao desemprego, conduzindo a pobres condições sociais.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o estigma é a principal barreira para a pessoa com doença mental, sendo, portanto, essencial que

se implementem estratégias para a sua redução, aumentando a literacia em saúde mental.

As abordagens educativas, baseadas na evidência, promovem a literacia em saúde mental, diminuindo ou eliminando as falsas crenças e impulsionando à reflexão e à mudança de atitudes. Esta mudança de paradigma poderá influenciar a procura de ajuda atempadamente, e, em sua consequência, melhorar o prognóstico.

Assim, algumas estratégias que devem ser utilizadas são as campanhas informativas, o uso de plataformas digitais, as sessões educativas dirigidas a grupos, nomeadamente a jovens, e o contacto com as pessoas com doença mental. Esta sensibilização deve iniciar-se nas escolas, sendo essencial a implementação de estratégias

precoces em crianças e em particular adolescentes, dado ser a fase do ciclo vital de consolidação da identidade pessoal e social. Contudo, tais estratégias deverão ser extensivas ao longo do ciclo de vida. ◀

* Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF) da Universidade de Aveiro

* Docente DEP, Psicóloga, CIDTFF

* Enfermeira Especialista em Saúde Mental na USF Arte Nova - ACeS Baixo Vouga Investigadora na Universidade de Évora

Este artigo foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

”

O medo do desconhecido, a incompreensão por alguns comportamentos incomuns e as falsas crenças, levaram a sociedade a estigmatizar a pessoa com doença mental

Roteiro de antanho (VIII)

Diamantino Dias



Nota Prévia

O conteúdo deste artigo circunscreve-se à zona das antigas freguesias da Glória e Vera Cruz, porquanto, como já anteriormente referi, nunca dominei bem o território esgueirense, nem tenho, actualmente, nenhum amigo “bicudo” (habitante de Esgueira) a quem possa recorrer para o efeito. Declaro, também, especialmente para quem ainda não me leu, que não se trata de um trabalho produzido após vastas, demoradas e eruditas pesquisas, porquanto só contei com a minha memória e algumas achegas de pormenor provenientes de amigos e familiares.

São Roque (rua de) – Rua dos Lavadouros
Perto da Capela de Nossa Senhora das Febres,

existiram, até há muito pouco tempo, uns grandes e importantes lavadouros públicos que justificavam o nome pelo qual a rua era chamada.

Sargento Clemente de Moraes (rua) – Rua do Sol

A origem deste nome é a mesma da de todas as ruas do Sol de todos os países: está orientada no sentido Nascente-Poente e, por isso, é sempre a primeira a receber, diariamente, a visita do astro rei.

Selva

No local onde está instalado o Centro Comercial Forum Aveiro existia, ainda na década de 50, uma quinta murada, ao abandono, cuja vegetação cresceu, durante anos, sem qualquer intervenção de ninguém. Daí o seu nome, apesar de não ter árvores de grande porte. O portão ficava ao fundo de uma pequena rua que partia das Pontes, junto à Ponte das Almas (ver rubrica “Pontes”), onde se situavam várias oficinas, entre as quais a tipografia onde era impresso o “Litoral” e a carpintaria do pai dos meus amigos – e artistas plásticos de reconhecido mérito – Bandarra. Era um sítio aproveitado pelas crianças da minha geração, especialmente pelas que não moravam

muito longe, para jogos guerreiros, por vezes, revestindo-se de algum grau de violência e perigo. Por exemplo, vi um miúdo, não integrante do meu bando, com um raio de bicicleta, cuja ponta tinha sido aguçada, espetado num calcanhar – se já tivéssemos visto o filme sobre a Guerra de Tróia, ninguém o teria safado de passar a ser o Aquiles –, flecha essa que tinha sido disparada por um arco artesanal empunhado por um dos meus companheiros de armas. Como o predito portão estava sempre fechado e nós não tínhamos acesso à chave, utilizávamos a entrada alternativa, saltando o pequeno muro da rua da entrada do cemitério. Quando eu frequentava o 2º Ciclo do Liceu de José Estêvão, que funcionava onde é hoje a Escola Secundária Homem Cristo, a propriedade foi comprada pela Câmara, os muros, do lado das Pontes e da Ponte de Pau, foram demolidos, o terreno foi desmatado, limpo e tertraplanado, tendo sido criado, ao longo do Canal do Côjo, um espaço plano que a rapaziada aproveitava, após armar as necessárias balizas (duas pedras ou pastas escolares, em cada uma) para jogar umas futeboladas. Já não se justificando o antigo nome, o local passou a ter a mesma denominação do canal e da zona que ele percorre, principalmente para os novos utentes.

Com o aumento do número de automóveis, a área transformou-se num grande parque de estacionamento, explorado, comercialmente, pelos chamados guardadores de carros, à época, só portugueses, o qual funcionou até à recente implantação do Forum.

Mas, independentemente do tipo de utilização que o local foi proporcionando, ao longo de dezenas de anos, o nome manteve-se, sempre o mesmo, para muitos dos antigos utilizadores de calções e, alguns de pé descalço: assim, eu joguei aos “índios e cowboys”, na Selva, joguei à bola, na Selva, e estacionei o meu carro, na Selva.

Tenente Resende (travessa do) – Travessa da Palha

Recordo-me das oficinas artesanais de confecção de almofadas, travesseiras, travesseiros e colchões que davam o nome popular a este estreito arruamento, porquanto a predita fibra vegetal era o principal recheio utilizado em muitos desses utensílios domésticos, principalmente no que respeitava aos colchões.

31 de Janeiro (rua) – Rua do Teatro Aveirense
É aqui que se situa a principal entrada desta Casa de Espectáculos. ◀