

A Saúde Mental e o Natal do Menino Jesus

Sempre fui defensor de causas ditas perdidas... toda a minha vida, desde que me lembro, sempre tive tendência de me colocar do lado dos mais fracos e oprimidos...

A Saúde Mental ocupa um lugar fundamental nas nossas vidas, pode-se procurar e dar muitas definições de Saúde Mental mas perante todas elas facilmente chegaremos à conclusão que esta não é mais que a capacidade que todos nós temos de ser felizes com o que temos. Ter saúde Mental é então ser feliz com tudo o que nos acontece na vida de bom e de mal... ter Saúde Mental é ter em si os mecanismos necessários para perante as adversidades ser capaz de mesmo em situações difíceis encontrar soluções que as possam resolver ... sem Saúde Mental não somos felizes... esta não é um estado pleno... tem oscilações... ninguém é eternamente feliz... a felicidade é o resultado de um balanço que se quer positivo e a nossa Saúde Mental é tão melhor quanto a gestão que fazemos das nossas expectativas na relação directa com os sucessos e fracassos que vamos acumulando ao longo da nossa vida... Quanto maior a altura maior a queda...

Em Saúde... a Saúde Mental é o parente pobre deste sistema... talvez porque o passado da psiquiatria é negro e cheio de estórias (com e) que alimentam o estigma que habita dentro de nós; talvez porque as pessoas portadoras de doenças mentais e seus familiares sejam menos reivindicativos que os demais, portanto menos barulhentos e incomodativos para quem manda; talvez porque não temos na decisão política pessoas com visão nesta área que possibilite um planeamento estratégico que vá de encontro às necessidades de todos nós enquanto cidadãos utilizadores no nosso SNS e SRS... é preciso conhecer os problemas e determinar acções que vão de encontro ao que a nossa população necessita... não se pode continuar com a política da avestruz: fazer de conta que não se vê e esperar que a divina providencia e o acaso permitam que nada de mal aconteça... é só perguntar a quem sabe... e quem sabe são aqueles que habitualmente mexem na “massa”... Com mais de 20 anos nesta área sei que a saúde que temos é o resultado do que não temos... e não temos: uma política de saúde de prevenção às doenças mentais (os enfermeiros Especialistas em Saúde Mental nos CS da RAM por si só não fazem milagres por mais bonitos que sejam os projectos que têm arquivados nas gavetas); Não temos o seguimento pós internamento garantido, não se pode continuar a ter pessoas internadas numa área de especialidade e depois encaminhar para uma área geral e familiar... tem que haver psiquiatria na comunidade e não me refiro só à enfermagem... Planos “copy paste” do passado não fazem qualquer sentido no presente... já fracassaram e vão continuar a fracassar porque não se pode continuar a tratar da Saúde Mental como se não fosse uma área altamente especializada da saúde. As cirurgias são feitas pelos cirurgiões, os ossos partido são tratados pelos ortopedistas, as pneumonias pelos da medicina Interna, o coração pela cardiologia e as patologias psiquiátricas têm que ser tratadas pela psiquiatria...; falta também que o estado dê condições financeiras às instituições psiquiátricas para fazerem face às despesas enormes que um internamento implica, diárias “Low Cost” de 38€/dia contrastam contra diárias hospitalares bastante mais altas com mínimos de 200€/dia. Estas três faltas: prevenção, tratamento e seguimento determinam o que temos actualmente e já de há muitos anos na nossa Saúde Mental... Vem aí 2017... há que mudar...

O Natal, época de fé e de esperança, por um lado a Fé em que acreditamos em algo que na realidade não sabemos que existe por outro a esperança em que não deixamos de acreditar que conseguiremos alcançar algo que existe e que queremos mesmo muito alcançar, dispomo-nos a trabalhar para isso... Nesta época natalícia tenho fé que a luz do menino Jesus descera sobre quem tem o poder de mudar políticas e tenho a esperança que um dia as políticas de Saúde serão definidas em função das reais necessidades da população de forma justa e equitativa – a cada um o que é seu de acordo com as suas necessidades ... Prevenir, tratar e seguir na área da especialidade os casos de psiquiatria...

Porque sem Saúde Mental não há Saúde... e porque para sermos felizes precisamos de saúde a todos Vós Votos de uma Santas Festas e um Ano Novo cheio de Saúde.

Enf. Sidónio Faria, Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica; Vogal do Conselho de Enfermagem Regional