

Eles não querem que os ponham a fazer cinzeirinhos de barro

José Carlos gostava que a doença mental fosse vista como a diabetes. As pessoas com doença mental sabem que nunca vão ficar curadas, mas se controlarem os sintomas conseguem ter uma vida normal. Hoje é Dia Mundial da Saúde Mental

Catarina Gomes

• Como é que José Carlos Rodrigues há-de explicar como é viver com doença mental? O que é sofrer “de perturbação obsessiva-compulsiva com fobia social”? Sentir uma tal ansiedade que não consegue deixar de repetir os mesmos movimentos, vezes sem conta? “Lavar as mãos”, por exemplo, “o que agora até é bom por causa da gripe A”, brinca. Ou sentir tanto medo de comunicar que “fica vermelho, treme, a voz fica embargada, começa a suar” e não consegue falar? “Nós que somos seres sociais.”

Como explicar que é uma façanha que agora se consiga controlar sentando-se todos os dias em salas de aula repletas de pessoas? Que fale com colegas, com professores, que vá à biblioteca, que tenha passado a todas as cadeiras e esteja num curso superior? A tirar Geografia, ele que “em pequenino brincava sozinho”, entretido “a decorar os nomes de todos os países do mundo, as capitais, as bandeiras”?

José Carlos Rodrigues, de 37 anos, pode ainda tentar apelar à cultura cinematográfica de quem o escuta e perguntar se vimos *Melhor É Impossível*, o filme protagonizado por Jack Nicholson. Ele é um pouco como Nicholson, que dá vida a uma personagem que vemos a repetir gestos incompreensíveis, como só caminhar em certas partes do passeio. Mas por mais que tente explicar o que é viver com doença mental, para perceber, mesmo, não há como sofrer do problema. “Os

técnicos são importantes, mas não têm a experiência”, explica.

E é esse saber que querem que também seja tido em conta quando se fala de políticas de saúde mental, para que não sejam “só médicos e enfermeiros a falar por eles”, como acontece tanto em Portugal, afirma Maria João Neves, “pessoa com experiência de doença mental” que faz parte de um grupo de seis membros que reúne pessoas com o mesmo problema que querem representar-se a si mesmas, o Centro de Empowerment e Ajuda Mútua, que funciona na Associação para o Estudo e Integração Psicossocial (AEIPS), em Lisboa.

Em Portugal “ainda estamos em embrião”, admite, sobretudo se pensarmos que existe uma longa história mundial da auto-representação dos doentes mentais que começa ainda em 1868, com a americana Elisabeth Packard a escrever o primeiro livro onde denuncia o internamento compulsivo a que o seu marido a sujeitou. Mas o *boom* dos movimentos de auto-representação de doentes mentais acontece na década de 1970, nos Estados Unidos, contam no boletim que produzem todos os anos, o *Inter pares*.

Neste percurso histórico sobressai uma armadilha associada à doença mental: quando um doente manifesta descontentamento em relação à forma como é tratado corre o risco de isso “ser entendido como um sintoma da própria doença”, lê-se ainda no boletim *Inter pares*, “mesmo quando a revolta é



José Carlos Rodrigues está hoje a tirar um curso de Geografia

RAQUEL ESPERANCA

legítima e seria considerada como tal se expressa por uma pessoa "normal".

Não estão loucos quando dizem que em Portugal gostavam que também lhes pedissem a opinião sobre a forma como vai ser posta em prática a reforma da saúde mental. Conseguiram criar uma Rede Nacional das Pessoas com Doença Mental que se reúne este ano pela sexta vez, a 21 de Outubro, e que começou com dez participantes e agora junta cerca de 50, explica Adelaide Cruz, outro membro do centro. Deste grupo resultou um documento em 13 pontos que entregaram à Coordenação Nacional para a Doença Mental. Aí reclamam o direito a viver fora de hospitais, a votar, a não serem discriminados em empréstimos bancários e seguros, entre outros.

Trabalho inconsequente

Contrariamente a associações de doentes, o boletim que produzem não tem apoios de laboratórios farmacêuticos. "Não acreditamos que as pessoas com doença mental sejam simples vasos de encher de medicação", continua Maria João Neves, que ficou a poucas cadeiras de acabar o curso de Direito por causa da doença mental. "Há maneiras de atenuar a doença mental sem ser apenas com medicação", garante, dando o exemplo da ajuda mútua e da psicoterapia.

Reclamam muito do que vem na reforma de saúde mental mas que tem tardado, "como centros comunitários onde as pessoas

Nas empresas onde estagiam ou trabalham cabe a cada um contar, ou não, que sofre de doença mental. A maior parte opta por esconder. "Se dissesse que era doente mental estaria a fazer o meu caixão", desabafa Fernando

possam levar a cabo projectos de vida". Na opinião de Maria João Neves "o foco da recuperação está em actividades que, muitas vezes, não passam de entretenimento inconsequente".

Para que é que serve a uma pessoa com doença mental passar os dias a fazer "figurinhas de barro, pinturinhas, cinzeirinhos de barro"? "Quem é que compra estes objectos? Ninguém, ninguém compra", garante.

O argumento técnico é o de que este tipo de actividades

ajuda os doentes "a desenvolver competências cognitivas que se podem perder com a doença", explica Maria João Neves. Ela defende que essas capacidades "aparecem na mesma com as pessoas a trabalhar numa empresa, não é encafuadas numa sala".

"É reduzir a inteligência e capacidade da pessoa a uma insignificância. Nós não somos contra uma imagem social que por vezes reduz o doente mental a uma geração mais velha de doentes que passou a vida em hospitais psiquiátricos, quando ainda não havia medicação. "As pessoas não precisam de centros ocupacionais para se entreterem", precisam "de centros para os seus projectos de vida, lá fora".

Discutir a semana

É o que tenta fazer um grupo de utentes da Associação para o Estudo e Integração Psicossocial que às quinta-feiras se reúne ao final do dia para falar da sua semana de trabalho. Sentam-se numa roda de cadeiras - há um estagiário que atende clientes na Fnac mas é licenciado em Química, um estudante de Psicologia que passou por duas empresas na área da informática, um licenciado em Gestão que está à espera que lhe renovem o contrato numa empresa de crédito. Mas também um funcionário público que trabalha há oito anos a recibos verdes. Os utentes da associação sofrem de doenças mentais severas, como a esqui-

zofrenia, a doença bipolar ou a "depressão maior".

Nas empresas onde estagiam ou trabalham cabe a cada um contar, ou não, que sofre de doença mental. A maior parte opta por esconder. "Se dissesse que era doente mental estaria a fazer o meu caixão", desabafa Fernando (nome fictício), apesar de estar a tirar um curso na área de Psicologia e de os seus colegas terem obrigação de ser "mais esclarecidos" do que o resto da população. Não duvida de que a revelação levaria a que todos os seus comportamentos passassem a ser lidos de forma viciada.

"Se o trabalho corre bem, tudo corre bem, se a pessoa se vai abaixo atribuem isso à doença", explica um dos utentes, Pedro Santos Coelho. "Qualquer pessoa se vai abaixo no trabalho", complementa a técnica que modera o grupo, Rita Silva.

Mais precisamente uma em cada quatro pessoas pode ir-se abaixo, poderia dizer Rui, de 39 anos, se hoje tivesse ido à reunião. "A probabilidade de ter uma doença mental ao longo da vida é de um quarto", sublinha este trabalhador numa empresa de informática que, entre outras tarefas, faz tratamentos de bases de dados. Foi uma proporção que memorizou para o lembrar que, tal como aconteceu com ele, "as pessoas são vulneráveis à pressão social e à competição". Haverá factores genéticos à mistura, mas no seu caso a doença manifestou-se na universidade, a meio de um competitivo curso de Gestão que nunca conseguiu terminar. "A minha ansiedade era tal que me

prejudicava, e evitava ir às aulas", conta Rui.

Acredita que "existe desarmonia no ser humano" e, quando questionado, diz que não lhe interessa entrar pelo mundo dos nomes de doenças. Quando no emprego se mostraram curiosos em saber porque ali estava (alguns sabem que foi através da associação) respondeu a verdade - "a minha verdade, há diagnósticos diferentes", diz.

Inseridos no mercado de trabalho, através do emprego apoiado, sentem que estão numa espécie de montra na sociedade. Os que vão sabendo que sofrem de doença mental observam-lhes os comportamentos, o que para eles próprios é um teste a medos e capacidades. Jorge (nome fictício) sente de tal forma isso que trabalha mais do que deveria na empresa de aeronáutica onde está a estagiar. Devia entrar às 9h e sair às 17h, mas insiste em entrar às 7h. "Temos que encontrar aí um meio termo, ou pode acabar exausto e esgotado", alerta a moderadora. "É para dar rendimento", responde ele.

Se José Carlos Rodrigues pudesse mudar a forma como olham para a doença mental gostava que a vissem "como a diabetes" - é uma doença sem cura, mas se os doentes tomarem insulina todos os dias e estiverem atentos aos seus níveis de glicémica conseguem controlar os sintomas. "A doença mental é como a diabetes, há períodos de hipoglicémia. Conseguimos viver com a nossa doença, mas também temos as nossas quebras."

- ★★★★★ **Le Monde** - Na linha de um Fellini, de um Buñuel, de um Ken Russell.
- ★★★★★ **Variety** - Tão inventivo e engenhoso que se tornará um marco durante muitos anos. Uma obra-prima...
- ★★★★★ **Première** - Há quem diga que é uma farsa; nós dizemos que é de génio.
- ★★★★★ **The Independent** - Magnífico.
- ★★★★★ **Le Nouvel Observateur** - Um filme virtuoso e feroz.
- ★★★★ **New York Times** - Como cinema operático, está ao nível do melhor de Scorsese e Coppola.
- ★★★★ **The Guardian** - Profundamente único e totalmente hipnótico; uma obra-prima macabra.
- ★★★★ **Positif** - Eis um realizador que se sabe exprimir.
- ★★★★ **New Yorker** - Por baixo da superfície da caricatura podemos encontrar uma verdade tão poderosa como estimulante.



"Bem sei que sou homem mediano, mas olho à minha volta e não vejo quaisquer gigantes."

Giulio Andreotti 1984



FESTIVAL DE CANNES
PRÉMIO DO JÚRI

IL DIVO
A VIDA ESPECTACULAR DE GIULIO ANDREOTTI

Em Exibição: MONUMENTAL - SALDANHA, UCI - EL CORTE INGLÉS



METROPOLITANA

Temporada 2009|2010 **18 Anos - Idade Maior**

Direcção artística: *Cesário Costa*



SÁBADO, 10 DE OUTUBRO, 21H00, PALÁCIO NACIONAL DA AJUDA

António Meneses violoncelo
Cesário Costa direcção musical
Orquestra Metropolitana de Lisboa

obras de António **Fragoso** e Camille **Saint-Saëns**



Associação António Fragoso | Palácio Nacional da Ajuda

www.metropolitana.pt