

ajuda interpares

NADA SOBRE NÓS, SEM NÓS

editorial

Desde que o documento, “Direitos e Necessidades das Pessoas com Experiência de Doença Mental”, elaborado pela Rede Nacional de Pessoas com Experiência de Doença Mental, foi submetido à apreciação da Comissão de Reestruturação para os Serviços de Saúde Mental, vários desenvolvimentos conduziram-nos a uma maior representatividade das pessoas com experiência de doença mental. A Audição do dia 15 de Fevereiro que teve lugar no Secretariado Nacional de Reabilitação foi um momento notável na defesa e representação dos direitos das pessoas com experiência de doença mental. A Comissão mostrou receptividade perante os nossos testemunhos e propostas, enquanto que os nossos colegas da Rede participaram activa e dinamicamente, impressionando favoravelmente a Comissão de Reestruturação para os Serviços de Saúde Mental.

A Comissão ficou de tal maneira impressionada com o nosso documento, visto que este foi citado por várias pessoas com doença mental para reivindicarem os seus direitos e necessidades, que o referiu no documento final – Relatório Final da Comissão para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental – que contém as medidas a serem tomadas pelo governo até 2018. Perante o sucesso do documento, “Direitos e Necessidades das Pessoas com Experiência de Doença Mental”, a Rede Nacional das Pessoas com Experiência de Doença Mental quer expandir ainda mais os seus membros de modo a reforçar a sua representatividade perante o estado e a sociedade.

Pensamos que se uma pessoa aderir a esta filosofia de integração das pessoas com experiência de doença mental na comunidade e se entregar sem receios, está no caminho de uma rápida e mais eficaz recuperação que só é possível através de um processo de recovery. Se uma pessoa sofrer uma perda emocional e tiver quem acredite em si e no seu potencial, o seu processo de recovery torna-se mais fácil. Normalmente, as pessoas que têm experiências semelhantes podem, entre elas, partilhar ideias e dar força umas

Continua na pág. 8



História do documento “Os Direitos e Necessidades das Pessoas com Experiência de Doença Mental”

Rede Nacional de Pessoas com Experiência de Doença Mental

Como nasceu o documento “13 Pontos”

Foi fruto de vários encontros por parte de pessoas com experiência de doença mental a nível nacional, que se uniram para formar a “Rede Nacional de Pessoas com Experiência de Doença Mental”, reflectindo a preocupação em representar os direitos e necessidades das pessoas com experiência de doença mental, perante a comunidade civil, jurídica e também governamental.

No 3º Encontro Nacional foi discutido e aprovado, pelos vários membros da Rede Nacional, o documento “Os Direitos e Necessidades das Pessoas com Experiência de Doença Mental” que foi, por sua vez, submetido à apreciação da Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental, de modo a aumentar a participação e liderança dos nossos membros.

Objectivos principais dos “13 Pontos”

Com este documento e com a sua divulgação pretendemos fazer chegar a cada vez mais pessoas quais as reais necessidades que as pessoas com doença mental identificam. Pretendemos também alertar a comunidade em geral para a necessidade de mudar mentalidades, consciencializar as pessoas sobre as questões da doença mental e do recovery e combater o estigma e o medo que circundam as pessoas com doença mental.

A comunidade, muitas vezes, não tem conhecimento de causa e a ignorância e o receio do desconhecido levam-na a julgar-nos. Cada pessoa com uma experiência de doença mental é diferente, logo cada pessoa reage de modo diferente perante a doença e as próprias doenças mentais diferem umas das outras e, por isso, nunca podemos dar os diagnósticos como um dado adquirido, ao identificarmos ou até rotularmo-nos uns aos outros com o termo “esquizofrénico” ou “bipolar”. A ciência do cérebro humano não é exacta, logo não existem “rótulos” perfeitos em que se encaixam as pessoas com doença mental. Existem, sim, potenciais humanos para evoluir e que não podem ser postos de parte.

Entrada para a Audição com a Comissão Nacional



Direitos e Necessidades das Pessoas com Experiência de Doença Mental

Rede Nacional de Pessoas com Experiência de Doença Mental

Este documento foi elaborado unicamente por pessoas com experiência de doença mental de todo o país, e traduz os direitos e necessidades que queremos ver concretizados:

1. Integração na comunidade: não estarem segregadas e separadas das pessoas ditas normais.

2. Não haver discriminação, direito à igualdade: informar as pessoas e levá-las a aceitar-nos como nós somos.

3. Empregos para todos: os doentes mentais terem emprego para todos e terem direito a uma formação para poder aceder ao mundo de emprego. Todos somos necessários no mundo do trabalho com competência e valor. Maior competitividade: devemos ser tão competitivos como os outros no trabalho. Deve-nos ser dada oportunidade de ter um emprego igual ao dos outros. A questão de dar às pessoas com doença mental oportunidade de trabalhar em empresas “iguais” a qualquer outras dentro da sociedade parece-nos uma necessidade, mas há a necessidade de apoio na rectaguarda. Para haver maior competitividade há que ultrapassar as nossas barreiras e superar as nossas dificuldades.

4. Uma casa para todos: tirar os doentes mentais dos hospitais e cada doente ter uma casa que deve ser uma casa com conforto, qualidade e inserida no contexto comunitário.

5. Formação dos profissionais de saúde: Fazer com que os profissionais sejam mobilizados para uma nova visão de recovery no apoio ao doente mental. As pessoas com experiência de doença mental devem ter uma palavra a dizer na formação dos profissionais de saúde que estão mais em contacto connosco.

6. Cidadania para a educação nas escolas normais: Temos o direito a andar nas escolas com sucesso. Através de apoio da sociedade organizada haver resposta para as necessidades e escolhas de projectos que nos agradem.

7. Espiritualidade e recovery, respeito pela diversidade: é fundamental respeitar as crenças e culturas diferentes das pessoas. Poder frequentar cultos que mais agradem à pessoa pode ajudar é recovery devido ao respeito com a diversidade. A Espiritualidade é uma força espiritual que nasce dentro duma pessoa e que lhe permite vencer na vida.

8. Cidadania para todos: Votar quando há eleições, ter o cartão de eleitor, o B.I., o de utente de segurança social, o cartão de contribuinte, não serem discriminados no empréstimo bancário e nos acessos aos seguros, o direito as uniões de facto, casamento e maternidade/paternidade.

9. Devemos ter uma visão positiva de tudo na vida e levarmos os nossos projectos ate ao fim.

10. Actividades saudáveis, contacto com a natureza: fazer desporto ao ar livre, como por ex.: andar a pé, correr, ir para os jardins. Possibilidade de se poder viajar para locais onde o contacto com a natureza é muito forte, respirar ar puro, o saber estar bem com a Natureza.

11. Pretendemos uma maior independência em relação aos nossos familiares/técnicos, na forma de vivermos a nossa vida de maneira a sermos mais autónomos, nomeadamente a autonomia financeira (gerirmos o nosso dinheiro).

12. Mais ajuda mútua e inter-pares: haver mais reuniões de apoio. Pôr as pessoas todas a falar e fazerem-se sentir à vontade. A Ajuda-Mútua é muito importante na ajuda psicológica ou mental no meio da sociedade para resolver os nossos problemas íntimos e dos outros. Temos necessidade de uma maior união entre as pessoas com experiência de doença mental.

13. Melhor relacionamento entre os membros da família: é importante o bom relacionamento com a família pois ela é o primeiro suporte da pessoa com doença mental. Melhor relacionamento entre os membros da família.

Relatório Final da Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental

Finalmente, foi publicado o Relatório da Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental, onde se refere a importância da vertente comunitária no processo de autonomização e posterior independência das pessoas com experiência de doença mental, um pouco o que a nossa Rede tem vindo a envidar esforços para concretizar.

Este relatório estabeleceu que o *“objectivo da nova política de saúde mental, é cada vez mais proporcionar meios e recursos através de serviços comunitários às pessoas com experiência de doença mental, de modo a facilitar a integração plena na sociedade humana das mesmas”*.

Pretende-se criar uma transição para a vida independente, beneficiando de sistemas de suporte comunitário que funcionam como elo de ligação ao mundo exterior, para preparar a pessoa com experiência de doença mental, a viver plenamente na comunidade.

Esta política baseia-se numa nova visão de recuperação ou Rrecovery, em que a própria pessoa com experiência de doença mental aprende a tomar decisões por si própria, através de um percurso de auto redescoberta. O processo de recovery é descrito como um percurso em que se adopta valores, atitudes e comportamentos que advêm da iniciativa própria, para ultrapassar o estigma, a falta de emprego, falta de vida social e também a ausência de

direitos de cidadania. *“Não é uma forma de intervenção técnica feita pelos profissionais, é um percurso pessoal para a emancipação e para uma vida satisfatória”* (Relatório Final 2007).

Existem referências aos centros comunitários, grupos de ajuda mútua e habitação apoiada como sendo formas indispensáveis de facilitar a transição da vida dependente para a vida independente. As pessoas com experiência de doença mental podem beneficiar de tudo o que perderam devido ao estigma e exclusão social, isto é, casa própria, emprego e educação.

Em termos de inclusão social, há um apelo a uma política de inserção profissional mais integrada e integradora, incluindo trabalho a tempo parcial e apoios pós-contratação mais flexíveis. Deve-se também criar incentivos para proporcionar melhor qualidade de vida no local de trabalho.

O relatório também apresentou como uma das possibilidades a habitação apoiada, a qual se apresenta como uma opção de vida mais individualizada e mais adequada à participação na vida social. Permite uma vida mais autónoma, com o suporte de uma equipa preparada para fazer a ponte entre um meio protegido e a integração na respectiva comunidade.

Assim, algumas das novas propostas que são apresentadas no Relatório consistem em:

- Sistemas de emprego apoiado e apoios à contratação no mercado de trabalho
- Serviços de apoio domiciliário associados a respostas habitacionais independentes
- Grupos de auto representação para promover a autonomia e empowerment
- Organizações de utentes ou de famílias para defesa dos interesses próprios e representações nas instâncias de decisão, planeamento e avaliação dos serviços
- Linhas telefónicas SOS
- Promoção da participação activa através da educação para a cidadania e empowerment

Todos estes itens são definidos especificamente, para prevenir e combater a exclusão social das pessoas com experiência de doença mental, por meio da promoção da educação, habitação independente, justiça, cultura, cidadania e empowerment e integração plena nas comunidades em todos os contextos.

Consta também do Relatório alusões aos grupos de ajuda mútua e associações representativas de pessoas com doença mental e famílias. É valorizado o papel dos grupos de ajuda mútua que permitem a partilha de experiências e consciencialização dos direitos das pessoas com experiência de doença mental. É privilegiada a informação e a participação cívica de modo a mobilizar as pessoas em geral, para criarem estruturas sociais e económicas

que se adequam às necessidades que cada pessoa com experiência de doença mental possa ter.

É com muito prazer que vemos no Relatório a inclusão do documento “Direitos e Necessidades das Pessoas com Experiência de Doença Mental” que a nossa Rede Nacional elaborou: *“Também a Rede Nacional de Pessoas com Doença Mental apresentou no dia 10 de Outubro de 2006 um documento elaborado unicamente por pessoas com experiência de doença mental de todo o país, que traduz os direitos e necessidades que desejam ver concretizados”*.

Para ler o relatório completo: http://www.portugal.gov.pt/Portal/PT/Governos/Governos_Constitucionais/GC17/Ministerios/MS/Comunicacao/Outros_Documentos/20070530_MS_Doc_Saude_Mental.htm





Orlando Silva

Centro de Empowerment e Ajuda-Mútua

O meu processo de recovery

Quando vim para a AEIPS, estava perdido no meio dum oceano de pessoas que nada faziam para a sua subsistência. Estava doente, fugia dos problemas e das responsabilidades, vivia em conflito com a minha família, enfim um sem número de problema com um sem número de respostas.

Depois de estar meses e meses nesta luta contínua, sem fim à vista porque esta luta não tinha sentido, decidi acordar e renascer. Acordei porque me fartei desta vida sem sentido, de todas as confusões que daí surgiam, dos problemas que não conseguia resolver, das ilusões que criava, enfim do mundo imaginário que criava mas, quando a realidade chegava, este mundo não era nada... Então decidi enfrentar o meu problema, tentar modificar as coisas que pensava serem impossíveis, sair desta estagnação para outra coisa qualquer, desde que tivesse princípio, meio e fim.

O princípio foi o mais difícil. Levei meses até começar a evoluir porque comecei do início, mesmo do início, bati no fundo ou quase lá, mas lá não fiquei. Quis mudar as minhas coisas, tive uma grande vontade de mudança, mas não pude fazer tudo ao mesmo tempo, um passo de cada vez em direcção ao futuro. Portanto o início foi o mais difícil. Levar as pessoas que me estão mais próximas a acreditar em mim, para que me possam dar espaço para começar, é um trabalho difícil, mas consegui. Persistência, determinação, vontade de mudar as coisas e iniciativa são alguns factores fundamentais

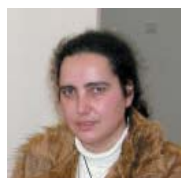
na evolução da pessoa. As pessoas mais próximas têm que ter também um papel activo, por exemplo a família, os nossos colegas da associação ou os próprios profissionais, quando estes nos ouvem.

Assim comecei. Misturei-me com grupos de diversas classes sociais, com os colegas da associação, para tirar perspectivas de vida diferentes e soluções de vida diferentes para os mesmos problemas. Isto permitiu-me estar mais informado e assim comecei a desenvolver as minhas ideias, a achar soluções para problemas insolúveis, a criar várias experiências e a modificar hábitos errados. Comecei a criar auto estima, a ter confiança nas minhas capacidades, a saber representar-me e a minha evolução disparou...

Hoje em dia estou a trabalhar, represento-me a mim e aos outros membros quando vou fazer campanha externa. Tenho uma confiança quase inabalável, uma enorme vontade de continuar a viver e a evoluir, sinto-me integrado, mas não esqueço aquilo porque passei, pois assim poderei evitar outras situações idênticas e não passar novamente pelo mesmo. Não quero retroceder quando estou em evolução, pois só vou deixar de evoluir quando morrer. O meu "processo" estará sempre presente para onde eu for, mas posso sorrir pois agora sou livre, integrado na sociedade e assim continuarei enquanto eu quiser...



Adelaide Cruz
Centro de Empowerment e Ajuda-



Fátima Freitas
Centro de Empowerment e Ajuda-Mútua



Logotipo do Ano Europeu da Igualdade de Oportunidades para Todos e Todas

O Grupo de Mulheres

No ano em que se celebra “O Ano Europeu da Igualdade de Oportunidades” surge mais uma vez a questão da necessidade de lutarmos, nós mulheres com experiência de doença mental, pela Igualdade de Oportunidades de ambos os sexos. Pretendemos que haja um fortalecimento do nosso grupo de mulheres, nomeadamente em razão do duplo estigma: doença e género.

O Grupo de Mulheres foi fundado em Março de 2002, no Centro Comunitário da AEIPS, reúne uma vez por semana e é composto por todas as participantes do Centro. Nesse grupo realiza-se a partilha de vivências pessoais, procura dar-se mais informação e promover debates sobre temas relacionados com os direitos das pessoas com experiência de doença mental. As mulheres com experiência de doença mental ficam mais fortalecidas e participativas dentro da AEIPS e na sociedade. Escolhe-se um tema por cada reunião e o debate desse tema é enriquecedor, desenvolvendo as capacidades cognitivas nos conhecimentos opinativos. É importante ter um forte laço entre as nossas capacidades e opiniões próprias.

Existem dois pontos fundamentais que dizem

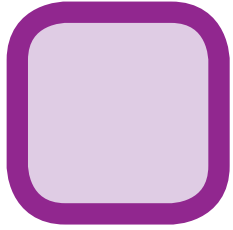
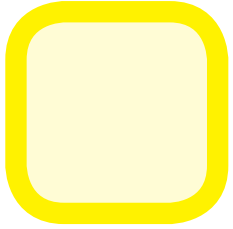
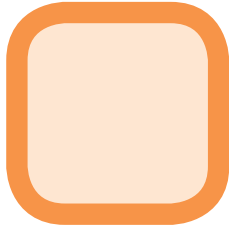
respeito à defesa dos direitos das mulheres com experiência de doença mental e que merecem a atenção dos/as leitores/as: os direitos restringidos durante o período de internamento e o trabalho.

No que diz respeito aos internamentos, somos completamente contra o uso de aprisionamentos mecânicos nas instituições de saúde mental e privilegamos uma melhor formação dos profissionais de saúde mental para um melhor atendimento e um desempenho mais humano dos serviços prestados. Deverá haver uma maior formação na área da divulgação da vida e psicologia comunitária para retirar as pessoas com experiência de doença mental das instituições psiquiátricas e reintroduzi-las nos centros comunitários, para mais tarde se encontrarem aptas a participar na sociedade com plenos direitos.

O estigma contra as trabalhadoras com experiência de doença mental é mais aberto e mais intenso do que no caso de outras incapacidades. No local de trabalho, uma pessoa com experiência de doença mental tem os mesmos direitos de confidencialidade em relação à sua doença como qualquer outra mulher. O que acontece no dia a dia, no local de trabalho, é que muitas vezes o

estigma leva ao isolamento social da pessoa com experiência de doença mental, o que só aumenta os sentimentos de ansiedade no emprego. É também preciso mudar mentalidades no mundo do emprego, em relação à responsabilidade social e à promoção da igualdade de oportunidades. O mundo do emprego e o mundo da representação dos direitos das pessoas com experiência de doença mental deveriam desenvolver estratégias de parceria de modo a viabilizar o futuro e as condições de trabalho das pessoas em causa.

As estratégias para melhorar o rendimento de trabalho da mulher com experiência de doença mental podem incluir o trabalho a tempo parcial, garantir o direito à baixa e reorganizar as tarefas contando com o suporte de um empregado ou supervisor ou de um colega de trabalho. O nosso grupo de mulheres com experiência de doença mental, por estas e outras razões, é importante, porque sensibiliza a comunidade para a consciência dos problemas e dos direitos das mulheres, fortalecendo assim os laços entre as mulheres com experiência de doença mental na resolução dos seus problemas.



Continuação da 1ª pág.

às outras porque têm conhecimento de causa. Podem também identificar a origem dos seus problemas e determinar estratégias para a resolução das suas dificuldades.

Esperamos também que lhe agrade o testemunho pessoal de recovery do nosso colega, uma prova muito comovente de como as pessoas podem evoluir imenso através da ajuda de colegas, familiares e um empurrãozinho de espiritualidade positiva.

Nós podemos, através da ajuda mútua, desenvolver o potencial das pessoas com semelhantes experiências e provar que sabemos evoluir tanto ou mais que as outras.

Nesta edição referimos também a participação acrescida do Grupo das Mulheres e a nossa luta pelo direito à total integração na vida comunitária, no trabalho e na liderança através de processos de empowerment, pelos quais se poderia definir uma política mais dinâmica de inclusão. Deve-se também privilegiar a valorização da pessoa humana e concretizar os direitos das mulheres no mundo do trabalho, papel de liderança e vida social de modo a reduzir o duplo estigma de género e doença.

Agradecemos aqui o papel dos nossos colegas da Rede Nacional que trabalham no sentido da auto-representação e tornaram-se num instrumento indispensável para que cada um de nós tenha mais facilmente o seu processo de recovery.

Agradecemos também aos nossos colegas do CEAM (Centro de Empowerment e Ajuda-Mútua) que têm desenvolvido um trabalho excelente em divulgar o processo de recovery dos nossos colegas da AEIPS e do seu progresso por toda a comunidade, ao testemunhar a sua integração no mundo do trabalho, vida social, cultural e na liderança.

ficha técnica-

Elaborado por:

Centro de Empowerment e Ajuda Mútua

- Adelaide Cruz
- Fátima Freitas
- José António Coimbra
- Maria João Neves
- Orlando Silva
- Vitor Morgado