

Estratégias e recomendações das pessoas com experiência de doença mental em tempos de pandemia

I - ENQUADRAMENTO DAS PESSOAS ENVOLVIDAS NA ELABORAÇÃO DO DOCUMENTO E O SEU OBJETIVO

As pessoas envolvidas na elaboração deste documento fazem parte de uma equipa de trabalho no âmbito de um projeto financiado pelo Gabinete do Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (European Economic Area Agreement) e gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian em consórcio com a Fundação Bissaya Barreto.

O projeto, denominado “Promoção das Capacidades, Liderança e Empoderamento” é coordenado pela Associação para o Estudo e Integração Psicossocial (AEIPS) em parceria com a Associação Nova Aurora na Reabilitação e Reintegração Psicossocial (ANARP) e a Associação de Saúde Mental do Algarve (ASMAL), três associações sem fins lucrativos na área da saúde mental que partilham a missão de recovery e empowerment das Pessoas com Experiência de Doença Mental.

O objetivo é promover as capacidades, o empowerment e a liderança das Pessoas com Experiência de Doença Mental para a criação de uma plataforma nacional que desempenhe um papel de liderança no advocacy dos seus direitos cívicos, políticos e sociais para o exercício de uma cidadania plena.

A equipa de trabalho reúne técnic@s profissionais e utentes/participantes nas associações parceiras. Em específico, um grupo de 10 utentes/participantes são colaborador@s oficiais, contratad@s no âmbito do projeto. Neste sentido, @s técnic@s têm a função de coordenação inicial com o objetivo de promover a liderança dos protagonistas do projeto, ou seja, as Pessoas com Experiência de Doença Mental.

Assim, o intuito deste documento sobre as estratégias adotadas e as recomendações identificadas pelas Pessoas com Experiência de Doença Mental, perante a pandemia da COVID-19, é servir de inspiração e suporte para outras pessoas - com e sem experiência de doença mental - tendo em conta que as medidas de intervenção/prevenção perante a pandemia, tais como o confinamento e o distanciamento social, e os seus impactos, afetam todas as pessoas em termos de bem-estar físico e psicológico.

II - ESTRATÉGIAS ADOTADAS E RECOMENDAÇÕES IDENTIFICADAS PERANTE A PANDEMIA

1. *Relativizar os sentimentos negativos*

É normal que durante uma situação crítica e desafiante como esta relacionada com a pandemia, uma pessoa se possa sentir assustada, ansiosa ou preocupada. O fluxo contínuo de notícias na televisão e na internet sobre a pandemia a nível nacional e internacional e todos os acontecimentos associados sucedem-se de forma rápida. Tendo em conta também as restrições e alterações impostas à nossa vida quotidiana, é normal que possamos sentir ansiedade, tristeza e stresse.

É importante tentar relativizar, entendendo e aceitando que possamos ter estes sentimentos relacionados com a situação inédita que estamos a viver. Outra estratégia para relativizar é lembrar que só podemos controlar o que está ao nosso alcance, procurando não ficar demasiado preocupados com o que não está nas nossas mãos. Por exemplo, cumprir as recomendações de higiene (como lavar frequentemente as mãos) e manter o distanciamento social, é algo que está ao nosso alcance para contribuir na prevenção da disseminação da pandemia e, portanto, para garantir a segurança e a saúde de tod@s.

Ao mesmo tempo, podemos e devemos ser proactivos em contrariar alguns dos sentimentos mencionados, por exemplo, procurando encontrar em nós próprios, as nossas potencialidades, as atividades que sabemos fazer bem e que gostamos de fazer, e praticá-las de forma regular; estabelecendo rotinas saudáveis; mantendo o contacto social com as pessoas amigas e/ou familiares, entre outras estratégias apresentadas neste documento.

2. *Exposição às notícias*

É de óbvia importância a necessidade de nos mantermos informados neste momento, sobretudo quanto aos esclarecimentos e recomendações para a mitigação da pandemia e para a promoção da saúde pública. Contudo, temos que procurar informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia, evitando uma exposição excessiva às notícias que poderá fomentar desnecessariamente sentimentos de preocupação e ansiedade. É muito importante procurar informar-se junto de fontes oficiais e fidedignas, evitando ao máximo as notícias falsas.

3. *Resiliência perante a crise*

A resiliência é a capacidade de uma pessoa lidar com situações de crise, adaptar-se às mudanças necessárias, enfrentar os desafios, resistir à pressão das adversidades.

A maioria das Pessoas com Experiência de Doença Mental já passaram por situações de crise difíceis e desafiantes, além de internamentos e tratamentos compulsivos. Acresce a isso, o estigma social relativo à doença mental, que ainda existe e persiste nas sociedades.

Neste sentido, as Pessoas com Experiência de Doença Mental têm uma resiliência acrescida às situações de crise, como a atual que estamos tod@s a viver. A pandemia trouxe consigo a necessidade de olhar com outros olhos para a saúde mental. Sentimentos de angústia, incerteza e solidão podem estar atualmente afetar muitas pessoas, pelo que nos apercebemos que estes desafios podem atingir tod@s.

«Estas experiências de crise para as pessoas com doença mental não nos são estranhas. Nós passámos por internamentos hospitalares, tratamentos compulsivos, e não será a Covid, aquela que nos fará deter, uma vez que o nosso conceito e experiência de crise, já há muito nos deixou cicatrizes!»

4. Apostar no modelo de recovery

Neste momento, é recomendável não recorrer a estruturas hospitalares, por motivos de segurança e saúde relacionados com a pandemia. Assim, para as Pessoas com Experiência de Doença Mental, será fundamental evitar institucionalizações e internamentos psiquiátricos. Torna-se ainda mais urgente e importante, para as Pessoas com Experiência de Doença Mental, bem como para as pessoas em geral, procurar e investir em modelos alternativos.

O modelo de recovery, na saúde mental, surge pelas mãos das próprias Pessoas com Experiência de Doença Mental e é definido como um processo de redescoberta, um desafio constante e uma reconquista da confiança pessoal e do controlo sobre as nossas próprias vidas. Quando uma pessoa começa a acreditar em si própria e nas suas capacidades, pode desenvolver muitas das competências necessárias para gerir os seus desafios emocionais. Este modelo trouxe - e traz - mensagens de esperança e confiança, incentivando a autodeterminação das pessoas com experiência de doença mental.

O modelo de recovery é suportado por uma abordagem holística que abrange diferentes respostas e recursos naturais para promover o bem-estar, como por exemplo o suporte interpares, o exercício físico e uma alimentação equilibrada e saudável.

«É preciso abandonar a identidade de doente mental para a substituir pela identidade de um ser humano pleno. Esta identidade positiva é fulcral para o recovery, para a autoestima e para readquirir um lugar valorizado na sociedade.»

5. Suporte Interpares

Para além dos serviços de suporte profissional, devemos lembrar a importância do papel do suporte interpares, ou seja, o suporte entre pessoas que estão a passar por uma experiência semelhante. Para além de ajudar na questão da relativização, as pessoas que já passaram por uma vivência parecida, terão uma elevada capacidade de compreensão e de aconselhamento, partilhando as estratégias encontradas perante as situações de crise.

Para as Pessoas com Experiência de Doença Mental, o suporte interpares é uma forma muito eficaz de prestar ajuda emocional e de debelar o estigma, muitas vezes internalizado pelas próprias pessoas. O objetivo do suporte interpares é a promoção do controlo e da autodeterminação sobre a própria vida e a mudança pessoal e social. Este suporte é fundamentado na reciprocidade e focaliza as qualidades e competências pessoais. É um processo inclusivo, progressivo e seguro. A evidência científica tem revelado uma correlação entre este tipo de suporte e menores hospitalizações/internamentos psiquiátricos, bem como melhores índices de qualidade de vida e de participação social.

Perante a pandemia da Covid-19, as pessoas que já tinham uma experiência de doença mental, estão numa situação “privilegiada” para poder ajudar/aconselhar as pessoas em geral que estejam a enfrentar, pela primeira vez, grandes desafios na área da saúde mental e do bem-estar psicológico.

«Gostaria de deixar aqui um apelo da partilha de emoções e votos de solidariedade para todos nós, e que esta experiência renove os nossos corações, para que um dia os nossos sucessores vejam claro a nossa coragem.»

6. Estabelecer rotinas saudáveis

6.1. O sono

Devemos procurar manter uma rotina adequada de descanso/sono. Idealmente oito horas de sono diárias ajudam na manutenção da nossa saúde, do nosso bem-estar, fortalecendo o sistema imunológico. Devíamos evitar grandes alterações nas rotinas de descanso, como acordar e/ou deitar tarde.

6.2. Alimentação saudável

Para conseguirmos uma alimentação saudável, devemos procurar a variedade e o equilíbrio entre os vários alimentos, de forma a promover a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia. Os “alimentos base”, recomendados pelo Sistema Nacional de Saúde (SNS) para uma alimentação saudável, são alimentos ricos em fibra (tais como hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais) e com baixo teor de gordura.

6.3. Exercício físico

A prática de exercício físico reduz a ansiedade e o stresse, além de auxiliar a eficiência do sistema imunológico. Durante a atividade física é libertada a endorfina, uma hormona que promove a sensação de bem-estar. Assim, podemos procurar desenvolver exercícios de forma regular a partir de casa, com a ajuda de vídeos acessíveis na internet e nas redes sociais.

Esta prática pode ser realizada também com as pessoas com as quais convivemos, favorecendo ao mesmo tempo o fortalecimento das relações.

6.4. Definir um plano semanal e objetivos alcançáveis

Tendo em conta as alterações às nossas atividades quotidianas, temos que redefinir a nossa rotina e identificar que atividades alternativas podemos realizar durante este momento de distanciamento social. Temos que adaptar os nossos objetivos às circunstâncias e identificar formas inovadoras e criativas para continuar a prosseguir-los. Também é importante não sermos exigentes em querer fazer tudo ao mesmo tempo, mantendo o foco nos objetivos que são realmente importantes.

A seguir, devemos elaborar um plano semanal com rotinas estruturadas, procurando alternar momentos para o cumprimento dos nossos objetivos, como por exemplo de estudo e de trabalho (atividades fundamentais para nos sentirmos bem e úteis à comunidade) com momentos de lazer, como por exemplo ler um livro, pintar, desenhar, produzir artesanato, ouvir música, dançar, assistir a uma série/um documentário, entre outros.

7. Relações sociais

7.1. Manter o contacto social

Tendo em conta o distanciamento social que temos que respeitar, devemos procurar formas alternativas para mantermos as ligações sociais, por exemplo estabelecendo contactos telefónicos, ou, quando possível, videochamadas. Inclusive, podemos descobrir que outras pessoas também estão a passar por experiências semelhantes, o que ajuda na questão da relativização.

7.2. Convívio com outras pessoas

Se estamos a conviver com outras pessoas, é possível que surjam situações de tensão, por estarmos a viver tod@s grandes desafios. É preciso lembrarmo-nos que nestes momentos temos que cuidar uns dos outros, procurando ter calma, paciência, tolerância e respeito. É o momento de praticarmos a nossa resiliência.

8. Aproveitar para fazer reflexões sobre a mudança individual e social

Apesar de todas as dificuldades pelas quais tod@s estamos a passar, também devemos ver esse “novo viver”, como uma oportunidade para refletirmos e promovermos a mudança individual e social.

Podemos aproveitar para meditar e fazer um balanço pessoal, mas também podemos refletir sobre temáticas sociais.

Por exemplo, podemos repensar os nossos papéis sociais. No caso das Pessoas com Experiência de Doença Mental, podemos observar uma mudança no desempenho de papéis. De um momento para o outro, podemos ter um papel mais ativo e socialmente valorizado, nomeadamente em tarefas e atividades do dia-a-dia e/ou auxiliando familiares idosos, ou ainda fornecendo o suporte interpares.

Ainda, no caso das mulheres, a crise pode ser uma forma de haver mais igualdade de oportunidades, por exemplo na divisão das tarefas domésticas e/ou nos cuidados aos filhos.

«Vale a pena identificar alguns dos riscos para a população nesse período, principalmente em respeito às restrições impostas à vida quotidiana. Esta situação leva-me a identificar e analisar a minha resposta e o meu comportamento à uma situação semelhante, ou seja, aquela relacionada com a minha experiência de doença mental. Esta experiência trouxe um conhecimento especial sobre a minha personalidade e, após muito esforço, até me transformou numa pessoa mais consciente em relação ao mundo em que vivemos.»

Projeto financiado pelos EEA Grants, no âmbito do Programa Cidadãos Ativ@s, gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian em consórcio com a Fundação Bissaya Barreto.

 FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN

 FUNDAÇÃO
BISSAYA BARRETO

CONTACTO

projeto.lideres@aeips.pt

 **AEIPS**
Associação para o Estudo e Integração Psicossocial

 **ANARP**
ASSOCIAÇÃO NOVA AURORA
REABILITAÇÃO E REINTEGRAÇÃO PSICOSSOCIAL

 **Asam**
Associação de Saúde Mental do Algarve