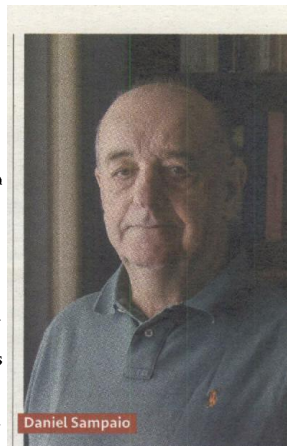


.. E AGORA 2021

Ano de mudança

DANIEL SAMPAIO



Daniel Sampaio

■ Tenho dois setores de atividade: o dos livros e o da clínica psiquiátrica e de Saúde Mental.

No primeiro setor publiquei, antes do último verão, um novo livro:

Dá-me a tua mão e leva-me - como evoluiu a relação pai-filho, felizmente agora em 2ª edição. Creio que todos os escritores acompanham a edição das suas obras, com leitura de notícias sobre o livro e ida mais frequente a livrarias. Neste último caso a experiência foi desoladora (só agora, antes do Natal, se nota algum entusiasmo): lojas sem pessoas, prateleiras vazias, destaque apenas para algumas obras mais mediatizadas. Os portugueses, sobretudo os jovens, leem pouco. Na escola do primeiro ciclo, as crianças leem com muita lentidão e depressa se fatigam dos textos; na adolescência, as tecnologias põem muita gente a ler todos os dias, mas são leituras rápidas e sem grande reflexão.

Em 2021 acho fundamental a existência de políticas públicas de apoio às livrarias e ao livro, com a participação dos autores e da comunidade dos seus leitores. As edições deverão ser apoiadas, de modo a que

os livros baixem de preço e se tornem mais acessíveis. Deverão surgir campanhas em que figuras públicas de diversos setores recomendem um livro de que tenham gostado. Os diversos meios de comunicação social deverão ter presente este desafio, porque nada substitui a leitura de um bom livro.

Quanto à Psiquiatria e Saúde Mental, o ano de 2020 foi preocupante. Com a pandemia, sobretudo no período de confinamento, vimos aumentar, de forma significativa, as perturbações de ansiedade e depressivas, sem que fossem robustecidas as respostas necessárias. São pessoas com medo do contágio, fechando-se em casa como se estivessem em prisão domiciliária; outros deixaram de dormir, ou dormem em excesso; outros ainda comem de modo compulsivo, ou deixaram de comer. Sucodem-se ataques de pânico ou ideias pessimistas, numa atmosfera de tensão psíquica que se mantém, apesar de alguma esperança recente no controlo da pandemia.

Nos serviços públicos muitas consultas foram adiadas ou mesmo canceladas, por vezes substituí-

das por consultas online, o que está muito longe de ser a mesma coisa. Nos centros de saúde, faltam psicólogos e enfermeiros de Saúde Mental, decisivos na resposta aos problemas mais frequentes e menos graves; os serviços de Psiquiatria, que deveriam estar reservados para

as patologias mentais mais sérias (se houvesse resposta nos cuidados primários), lutam com falta de profissionais e instalações muitas vezes insuficientes ou degradadas; as famílias das pessoas com perturbação mental são quase sempre deixadas sozinhas com a doença grave do seu familiar, porque as consultas são muito espaçadas e quase sempre limitadas à prescrição de um medicamento.

Por outro lado, ao ser proposto o "distanciamento social", por razões justificadas de saúde pública, estamos a limitar e a lesar o nosso relacionamento com as pessoas sig-

nificativas da nossa vida. As pessoas mais vulneráveis ou com patologias anteriores veem agravar ou aparecer sintomas incapacitantes, não conseguindo descortinar respostas para os seus problemas. E embora em 2020 se tenha falado mais de Saúde Mental, não existiu, como se impunha, a melhoria dos serviços, que continuam com muitas dificuldades.

Neste campo, espero que 2021 seja um ano de mudança. Para além da crise económica, vai existir uma crise na Saúde Mental dos portugueses, determinada pela ansiedade que sempre surge em pandemias com elevado número de mortes e agravada pelo desemprego e solidão (sobretudo dos mais velhos). É absolutamente necessária uma campanha pública contra o estigma ligado à perturbação mental, que mobilize para o tratamento todos os que necessitem e que, ao mesmo tempo, lute por melhores serviços e mais profissionais na rede pública.

O ano de 2020 não foi bom. Pequenos êxitos ou vitórias no campo pessoal não fazem esquecer as dificuldades de tantos e a ameaça que a pandemia provocou em todos nós. E no campo da Psiquiatria, é evidente que nem tudo ficará bem. Por isso 2021 terá de ser o ano da mudança. E os livros podem contribuir muito para a melhoria da nossa Saúde Mental. ■

* Psiquiatra, prof. catedrático da Faculdade de Medicina de Lisboa. escritor



Area: 295cm² / 36%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7023213