

Quatro décadas nesta especialidade é passar por muitas metamorfoses – Por Gladys Nunes

written by Gladys Nunes | 10 de Outubro, 2023



Lançado o desafio: “escrever sobre a minha atividade profissional”.

Desafio aceite, lancei-me em pensar o que escrever, vou tentar ... não, **vou fazer.**

Vou expressar a minha atividade profissional de **40 anos contínuos** em **internamento de Saúde Mental e Psiquiátrica**, o que não é fácil. Será uma opinião demarcada na primeira pessoa, com muita **objetividade e subjetividade.**

Subjetividade no sentido que **são as minhas emoções que**

descrevem o que senti nesta passagem profissional. Não escrevo com **ideias feitas**, escrevo **com o coração** o que penso, senti e sinto sem enganar a realidade. Muitos momentos de **indignação**, desânimo, desesperança e revolta, mas também momentos **caricatos**, histórias incontáveis, umas que terminam bem **outras desastrosas**.

Nesta especialidade tudo é imprevisível, triplamente ingrata, o **parente pobre da medicina**. Doença de **diagnóstico difícil, dúbio, pouco preciso**, que vai acrescentando degradação e deterioração, principalmente quando tudo carece. **Pessoas a quem a vida não sorriu**, vazias, ocupadas por imensos fantasmas e **muitos traumas**. O indivíduo não se sente doente, **rejeita**, esconde, foge, sendo que os profissionais de saúde são, na maioria dos casos, **carrascos**. Nesta área **não há rotinas**. Aqui não se pode ir e vir para trás em busca de outra profissão **nem em busca de segurança**.

Dizer que houve evolução será um paradoxo, mas sim, a **SMP teve evolução** positiva e para isso contribuíram os novos fármacos, as condições de trabalho e as equipas multidisciplinares mais alargadas, mais bem preparadas **e mais presentes**.

Mas a parte negativa veio com a **falaciosa integração dos doentes deste foro nos hospitais gerais** que não passou de uma desintegração, desagregação na sociedade.

Preconizada por **teóricos, economicistas, sonhadores humanistas que desumanizaram completamente a doença mental** e os seus portadores de longa data, os chamados **"crónicos"**, palavra agora **"proibida"**.

Foram desmantelados os grandes hospitais psiquiátricos de renome, conhecidos como **depósito de doentes** e também os chamados **Centros de Saúde Mental**, sendo os doentes distribuídos por pequenas alas, com internamentos múltiplos em porta giratória.

E assim foram sobrecarregando também **IPSSs e todo o tipo de**

instituições mal

subsidiadas, de poucos recursos humanos e poucas infraestruturas tal como famílias envelhecidas e doentes, sem recursos, obrigando-os a esforços cruéis, muito além das suas **capacidades e potencialidades**.

Perderam-se todas aquelas infraestruturas de apoio à ocupação, **fora do ambiente**

hospitalar ao ar livre, como cultivo de pequenas hortas e pomares, criação de galináceos, campos de jogos e as salas de olaria, cestaria, pintura, salão de beleza, cozinha, lavandaria. **Tudo locais onde os doentes residentes se ocupavam**. O ambiente era “familiar “ e **esses mesmos residentes (os chamados crónicos) estavam estabilizados** e a medicação era extremamente reduzida.

Mudaram-se as terminologias para linguagem mais moderna, mais adequada ao Sec.XXI, à tecnologia, que aplicada, **pouco diz do doente**. Porque o **essencial foi mudado**, mas não corrigido.

Toda a psiquiatria ficou, durante muitos anos, reduzida a pouco mais que um serviço **igual a tantos outros** dentro de um hospital geral (um corredor, vários quartos, uma sala de refeições, uma copa e stocks e uma terapia ocupacional integrada na mesma ala do internamento, frequentada por alguns doentes do internamento pouco mais que uma hora de manhã e outra à tarde e **conjuntamente um Hospital de Dia**).

Finalmente, criado o **serviço comunitário** que tem tido um avanço extraordinário com o crescimento de equipas e um apoio alargado a todas as áreas estipuladas do distrito.

Um trabalho que pouco se vê, mas que tem resultados a curto, médio e longo prazo.

Resta dizer, que **ter perfil é importante**, mas mais importante **é a adaptação**. Quem não tem capacidade de adaptação e versatilidade **não sobrevive a trabalhar nesta área**.

Por isso, a importância de ter uma equipa mista com um núcleo aglutinador, **acutilante, resiliente e resistente**. Sempre aberto a mudanças e aprendizagens que percorrem a linha do tempo e acompanham o desenvolvimento.

Trabalhar **quatro décadas nesta especialidade é passar por várias metamorfoses**. Fases em que a deceção é tão grande que se pondera partir e só não acontece porque os profissionais **mantém a sua própria saúde mental com inteligência**, dedicando-se paralelamente a outras áreas que vão desde o **associativismo, ao desporto, às artes (canto, música, decoração, organização de eventos)**, à escrita, enfim... **atividades que nos protegem e nos dão vida para lá do confinamento de um corredor fechado**.

É necessário em cada um de nós, capacidades para suportar as adversidades, é preciso saber adaptar-se **a situações difíceis**, fontes significativas de stress constante, flexibilidade, persistência, autoconfiança, habilidades e competências. Mas mais importante é ter **duas grandes competências** que se apuram com o tempo, **empatia e comunicação**. Saber estar no lugar do outro, perceber o silêncio, o olhar, os trejeitos e responder adequada e atempadamente. São tarefas que exigem perspicácia, disponibilidade, vontade **e muita aprendizagem**.

É importante utilizar e reforçar o interior para se recuperar

sem danos. Ser resiliente e ter uma conduta sã num ambiente insano é **uma tarefa árdua**. Superar sem desmoronar para preservar a saúde mental é essencial. Ir em frente em busca de conhecimento e crescimento foi o lema. Foi esse comprometimento comigo **que me fez continuar**. Desafios que temos de ultrapassar de forma positiva, porque quando não conseguimos mais mudar uma situação temos que ser nós a mudar, a ceder.

Tal como afirmava **Viktor Emil Frankl** (psiquiatra austríaco prisioneiro num campo de concentração que escreveu o livro "Em Busca de Sentido"): **"Quem tem um porquê enfrenta qualquer como"**