

# Semana dedicada à saúde mental prova que há vitórias admiráveis

written by Vitor Lima | 12 de Outubro, 2025



O Serviço Local de Saúde Mental do Porto Ocidental, em colaboração com a Unidade Local de Saúde de Santo António – Clínica Hospital Magalhães Lemos, organizou a **Semana da Saúde Mental**, uma iniciativa dirigida a toda a comunidade e que teve como propósito aproximá-la da realidade da doença mental e combater o estigma associado.

Foi uma semana inteiramente dedicada ao bem-estar, à prevenção e à partilha de conhecimento, durante a qual foi dinamizado um programa diversificado que incluiu workshops, palestras, debates, concertos, performances, conversas, sessões de cinema, dança, atividades desportivas, exposições, entre outras iniciativas práticas dinamizadas por especialistas. As

iniciativas decorreram não apenas nas instalações do hospital, mas também em vários pontos da cidade do Porto.



Foto: Direitos Reservados

O programa dividiu-se por dias temáticos: dia da música/dança/literatura, dia do teatro/cinema, dia da juventude/desporto, dia da arte/museus/exposições, dia das palestras e encerrou este sábado com a atividade walk with a doc e o concerto da saúde mental.

Purificação, enfermeira gestora do serviço local de saúde mental e membro da comissão organizadora, explica que o projeto nasceu da vontade dos próprios utentes. **“As atividades foram idealizadas pelos nossos utentes no grupo de ajuda mútua, que dinamizamos mensalmente. Enquanto serviço e profissionais que os acompanham, ajudámos e facilitámos o processo de pôr tudo isto em prática”**, explicou.



Foto: Direitos Reservados

Um Torneio de Futebol e uma visita ao Museu do Carro Elétrico foram duas das atividades fora de portas que mais se destacaram durante a Semana, a que se juntou também uma sessão na Cooperativa Árvore, com a presença do professor Mário Barbosa. ***“É uma pessoa de grande gabarito na ciência, mas que também é um grande humanista e se preocupa com as pessoas que sofrem com doença mental”***, sublinhou a enfermeira.

O envolvimento das famílias dos utentes foi fundamental para a concretização do projeto. ***“Tivemos um apoio enorme dos familiares, que são pessoas que também sofrem muito na pele o estigma da doença mental. Sem eles não conseguiríamos fazer este projeto avançar”***, reconheceu Purificação.



Foto: Direitos Reservados

A iniciativa contou com o envolvimento de toda a estrutura hospitalar, incluindo colaboração do Hospital Santo António. ***“Desde o porteiro até ao Conselho de Administração, todos têm colaborado. Era um dos nossos grandes objetivos promover a união da instituição e isso tem-se verificado”***, referiu.

Quanto à continuidade do projeto, a responsável garantiu que algumas atividades serão replicadas com maior frequência, embora admitisse que a estrutura completa é ***“muito pesada e difícil de montar”***. Já foi lançado o desafio para realizar eventos semelhantes duas vezes por ano.



Foto: Direitos Reservados

A enfermeira Purificação realçou que, apesar do carácter extraordinário destas iniciativas, o trabalho clínico continua a ser prioritário. ***“Temos que tratar bem os nossos doentes, quer em internamento, quer em ambulatório. Mas é importante divulgar, porque o estigma da doença mental dificulta o pedido de ajuda. Sabemos que a sociedade está em sofrimento e é bom que possa sentir-se à vontade para pedir ajuda”***, conclui.

A Semana da Saúde Mental abriu o hospital à comunidade e levou a realidade da saúde mental para além dos muros da instituição. A iniciativa procurou sensibilizar para a importância da saúde mental na comunidade, reduzir o estigma, promover a literacia em saúde mental e fomentar a reflexão e o debate, com vista à construção de respostas mais eficazes para as necessidades nesta área.



Foto: Direitos Reservados

## **TORNEIO DE FUTEBOL PROVOU QUE HÁ VITÓRIAS QUE NENHUM MARCADOR CONSEGUE MEDIR**

O Pavilhão de Guifões vibrou como raramente se viu. Não foi o rugido de uma final épica, nem a tensão de um dérbi aceso. Foi algo maior, mais profundo, mais humano. Durante a semana dedicada à saúde mental, **O Cidadão testemunhou um torneio de futsal que arrancou lágrimas, provocou arrepios e deixou uma certeza no coração de todos os presentes: há lutas que se vencem muito antes do apito final.**

Ali, naquele recinto que tantas vezes acolheu competições, jogou-se pela vida. Cada passe era uma **declaração de esperança**. Cada golo, um **grito de liberdade**. Cada abraço entre companheiros, a prova de que ninguém está sozinho nas suas batalhas. Os atletas que pisaram aquele pavilhão carregam consigo **desafios que a maioria nunca saberá nomear, dores silenciosas que não se veem**, mas que pesam como o mundo. E mesmo assim, escolhem jogar. Escolhem sorrir. Escolhem viver

intensamente cada segundo dentro das quatro linhas.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

A motivação que irradiava daqueles rostos era de cortar a respiração. Não era a sede de troféus ou de glória efémera. Era algo mais puro, mais essencial: **a necessidade de provar a si próprios que são capazes, que pertencem, que importam.** E como importam! Vê-los correr atrás da bola com uma determinação feroz, celebrar cada pequeno triunfo como se fosse a conquista do mundo, lembrava-nos do que realmente significa ser corajoso.

***“É preciso motivá-los muitas vezes, porque muitas vezes eles não têm motivação para jogar. Outras vezes é preciso acalmá-los, porque também vêm com motivação a mais. Não é só treinar, é todo um processo”***, explica Sónia Granja, professora de Educação Física no Hospital Magalhães Lemos há 30 anos, que treina as equipas de futebol da Forense e do Serviço de Reabilitação Psicossocial. ***“É um trabalho maravilhoso, bastante desafiante, mas maravilhoso. Interagir, compreender, perceber como é que eles trabalham. Colocar regras, limites,***

*respeito uns pelos outros. É um trabalho também de entreaajuda, de companheirismo. Trabalham-se uma série de competências com os utentes”, acrescenta.*



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

Nas laterais, os treinadores viviam cada lance como se fossem eles a jogar. Mas o seu trabalho começou muito antes do pontapé inicial e continuará muito depois do último apito. Estes homens e mulheres extraordinários são **arquitetos de sonhos, construtores de pontes sobre abismos** que muitos consideram intransponíveis. A dedicação que demonstram não se mede em horas de treino ou em táticas desenhadas no quadro. Mede-se em abraços que acalmam tempestades interiores, em palavras que devolvem a esperança, em olhares que dizem **“eu acredito em ti”** quando a pessoa já desistiu de acreditar em si mesma.

O desgaste emocional e psicológico destes profissionais é colossal. Trabalhar com quem enfrenta questões de saúde mental exige uma **fortaleza interior rara**. É preciso ter o **coração grande** o suficiente para acolher dores alheias sem se deixar

partir por elas. É necessário manter a fé quando tudo parece impossível, encontrar luz onde outros só veem escuridão. Cada vitória dos seus atletas é também deles. Cada sorriso que conseguem provocar é um pedaço de alma que dão.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

E que contraste comovente: ver pessoas com tantas razões para se renderem, tão felizes, tão vivas, tão presentes! A felicidade que brilhava naqueles olhos não era ingénuo nem inconsciente. Era uma **felicidade conquistada palmo a palmo, dia após dia**, numa guerra constante contra demónios invisíveis. Era a alegria de quem sabe o valor de cada momento bom porque conhece bem a escuridão.

### **Um projeto que nasceu do coração**

A iniciativa partiu do Serviço D3 do Hospital Magalhães Lemos, como explicou Hélder Freitas, enfermeiro e um dos impulsionadores destas Jornadas da Saúde Mental: ***“Este projeto teve na sua génese também o envolvimento dos doentes que participavam nos grupos de ajuda mútua, que são os grupos de psicoeducação. E depois, entretanto, uma das ideias nucleares***

*ou originais foi o torneio de futebol.”*



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

O conceito foi evoluindo até chegar ao formato final. *“Acabámos por convidar várias instituições para promover aqui uma saída do hospital, vir à comunidade, promover o convívio, promover a socialização e mostrar um bocado o que é a saúde mental e lutarmos também contra o estigma”,* acrescentou Hélder, especificando: *“Promovemos com este torneio também aqui uma interação entre técnicos, voluntários, familiares, equipas mistas dentro desse âmbito e onde o mais importante é o facto do convívio e a participação.”*

Esta foi a primeira edição do torneio e os organizadores contaram com apoios fundamentais: o apadrinhamento do Futebol Clube do Porto; a Associação de Futebol do Porto que apoiou na elaboração do regulamento e também a nível logístico; a Academia de Arbitragem Albino Nogueira; o psicólogo Miguel Neves, que trabalha na Associação Seis. *“Espero que tenha sido um sucesso e que se possa repetir nos próximos anos”,*

vaticinou o enfermeiro Hélder Freitas.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

## **0 desporto como alicerce da saúde mental**

A Associação de Futebol do Porto foi um dos pilares deste projeto. O diretor da instituição explicou a filosofia que os move: ***“0 nosso objetivo é desenvolver tudo aquilo que seja desporto, tudo o que seja mobilidade, saúde mental, porque o desporto é um alicerce fundamental para a saúde mental”***. Atualmente, a associação é muito mais do que futebol, futsal e futebol de praia. Tem muitas valências e é certificada pela DGERT como entidade formadora.

O apadrinhamento e apoio à Semana da Saúde Mental é abrangente e constante: ***“Consiste em muita coisa, designadamente, em equipas de árbitros, em bolas quando estão aqui, consiste naquilo que também nos é solicitado. Fornecemos também a taça”***, enumerou o responsável, acrescentando: ***“Temos todo o interesse em participar, porque aquilo que a Liga para a inclusão vai pedindo, nós começámos em 2009 a apoiar este projeto e, portanto, já vai há um tempinho”***.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

*“Qualquer iniciativa que implique ajudar a comunidade, tudo o que seja ajudar quem precisa, a associação tem toda a disponibilidade absoluta. Estamos neste evento com esse gosto e com essa missão”.*

## **ARTE BRUTA NOS JARDINS DO HOSPITAL CELEBRA CRIATIVIDADE E REABILITAÇÃO**

Os jardins do Hospital Magalhães Lemos transformaram-se numa **galeria ao ar livre** com a exposição de Arte Bruta de **José Rocha** e **Maria Elisa**, dois participantes do Serviço de Reabilitação Psicossocial da instituição.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

A mostra, que decorreu nos espaços verdes do hospital, apresentou uma diversidade impressionante de esculturas em cerâmica que refletem a autenticidade e liberdade criativa características da **Arte Bruta**. Entre as peças expostas encontram-se **esculturas verticais com espirais decorativas e desenhos lineares, totens coloridos pintados em tons vibrantes de azul, laranja, amarelo e verde, e delicadas figuras humanas em tons naturais dispostas sobre troncos de árvore.**



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

Destacam-se ainda as **esferas texturizadas** em tons de azul turquesa e laranja com padrões em relevo, que evocam elementos orgânicos marinhos, e figuras expressivas em tons dourados e castanhos que transmitem uma forte componente emocional.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

Esta exposição integra-se no programa do Serviço de Reabilitação Psicossocial (Piso 1 e 2) do Hospital Magalhães Lemos, onde a **expressão artística é valorizada como ferramenta terapêutica fundamental para o bem-estar e desenvolvimento pessoal dos utentes**. A Arte Bruta, termo criado pelo artista francês Jean Dubuffet, celebra precisamente a criação artística fora das estruturas académicas convencionais, produzida por pessoas que não se formaram como artistas profissionais.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

A instalação ao ar livre permitiu que visitantes, profissionais de saúde e a comunidade hospitalar apreciassem estas obras que celebram a inclusão, a criatividade livre e o poder transformador da arte na recuperação e reabilitação psicossocial.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

Para além destas obras, foi possível também apreciar os trabalhos artísticos que alguns utentes criaram durante o atelier de cerâmica e pintura, inserido no dia dedicado à arte, museus e exposições.



Foto: VÍTOR LIMA/OCidadão

*Texto e Fotos: VÍTOR LIMA/OCidadão*