



DIA 16 DE OUTUBRO **MÊS DA LITERACIA EM SAÚDE**

16

Rolando Andrade
Sócio da SPLS



Numa altura em que o Mundo assiste a um aumento significativo do número de pessoas afectadas por problemas de Saúde Mental, na verdade esta parece ser a consequência mais notória de um problema há muito instalado, para a qual a Pandemia e as sucessivas crises económicas Mundiais levantaram o véu.

Experienciar problemas de Saúde Mental não é um fenómeno raro; Por exemplo, a Organização Mundial de Saúde estima que cerca de 12 biliões de dias de trabalho são perdidos anualmente devido à Depressão e Ansiedade, tendo esta realidade um impacto económico bastante significativo.

É também daqui que emerge a necessidade de promover a paridade e complementaridade na forma como encaramos e investimos na Saúde Física e Mental, áreas tantas vezes segmentadas e abordadas de forma distinta, mas que são interdependentes e têm uma ligação bidirecional profunda.

Essa paridade só poderá ser alcançada fazendo uso dos instrumentos ao dispor da Literacia em Saúde, tonando-os mais claros, disponíveis e acessíveis, facilitando desta forma o acesso da população a conhecimento de qualidade, validado cientificamente, que seja ao mesmo tempo promotor de comportamentos preventivos e catalisador do bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

Quando falamos em Literacia em Saúde na área da Saúde Mental, falamos sobretudo numa perspectiva centrada na promoção da Saúde, muito mais do que no tratamento da Doença. Foi em meados dos anos 70 do Século XX, que assistimos a uma mudança de Paradigma na abordagem do que é a Saúde, com o retorno a uma perspectiva Ecológica, centrada na Saúde enquanto conjugação das diferentes variáveis que podem influenciar as pessoas; esta mudança de enfoque, abriu portas ao conceito de Bem-Estar (enquanto dimensão subjectiva da saúde), bem como ao conceito de Qualidade de Vida (enquanto dimensão que diz respeito ao impacto do estado de saúde nas actividades diárias de cada um).

Ainda existe uma visão da Saúde Mental tendencialmente associada à ausência de um diagnóstico Psiquiátrico ou Psicológico. Contudo não nos podemos esquecer que a definição de Saúde implica sempre “em estado de Bem-Estar”, que é sobretudo de natureza subjectiva e não depende apenas da existência de uma doença.

A Literacia em Saúde deve ser encarada por isso como um instrumento de promoção do Bem-Estar e da Qualidade de Vida individual e colectivo, integrada num movimento de promoção da Saúde Mental e da redução do estigma associado à doença, que seja acima de tudo facilitador de comportamentos preventivos.

Sendo a Saúde Mental um recurso e um bem de primeira necessidade de cada indivíduo, a Literacia em Saúde deve assumir-se como um instrumento de Educação, promotor do Bem-Estar e Qualidade de Vida das pessoas, que lhes permita adaptar aos obstáculos e desafios próprios de uma sociedade em rápida mudança.

No fundo trata-se de um desígnio mais abrangente, ligado à promoção de determinados valores, hábitos e comportamentos que permitam às pessoas envolverem-se de forma positiva, produtiva e saudável nas suas actividades diárias, ter relacionamentos satisfatórios e atingir o máximo das suas potencialidades, sem que isso seja um obstáculo ao equilíbrio da sua Saúde.

