



**Dr. Rolando
Andrade
Psicólogo
Membro
efetivo da
SPLS**

*“Sem informação
validada e de
qualidade, é difícil
fazer uma boa
gestão emocional
e comportamental
adequada, no sentido de atingir o equilíbrio
necessário para se manter saudável”*

Em períodos de crise, é necessário fazer uso dos melhores recursos físicos, emocionais e cognitivos; é isso que nos permite adaptar aos diferentes contextos e desafios e nos dá a capacidade de ser resilientes;

Reflexos nos espelhos

Reflexos nos espelhos

É também nestas fases que algumas das coisas que tendencialmente damos como garantidas ou

são desvalorizadas, se encontram expostas a maiores riscos; é o caso da Saúde Mental, que historicamente tem sido considerada uma espécie de parente pobre da área da Saúde;

Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 790 milhões de pessoas (10% da população) sofre de algum tipo de problema de Saúde Mental, mas apenas 2% dos orçamentos governamentais para a Saúde se destinam a esta área.

A desvalorização destas questões tem consequências importantes, na medida em que se sabe, por exemplo, que existe um aumento significativo da taxa de Suicídio, principalmente entre os jovens (curioso que as crianças e os

jovens se sintam cada vez mais infelizes no mundo atual dos adultos).

Mas estas questões não se resumem apenas às suas consequências directas (maior taxa de absentismo escolar e profissional, aumento da taxa de suicídio, aumento do consumo de álcool e estupefacientes, diminuição dos índices de bem-estar).

Os estudos mostram com clareza que as pessoas debilitadas por patologias de natureza mental, envolvem-se com maior frequência em comportamentos de risco, têm tendencialmente hábitos de vida menos saudáveis (o que parece explicar em parte o aumento do consumo de álcool e drogas e a subida das taxas de obesidade), bem como relações sociais, amorosas ou familiares mais desajustados e maior probabilidade de se envolverem em percursos profissionais instáveis e mal remunerados.

Isto quer dizer que há uma associação entre a Saúde Mental e a Saúde Física, recíproca e válida nos 2 sentidos. Quando este ciclo se converte

numa espiral negativa, as consequências serão visíveis a todos os níveis;

É por isso que quando desvalorizamos a Saúde Mental, mais tarde ou mais cedo, a fatura será pesada e virá em nome da Saúde Física.

Cuidar da Saúde Mental nunca poderá ser um capricho, algo de secundário ou meramente um luxo; pelo contrário é um sinal de inteligência, que deve ser levado muito a sério, não apenas quando se “está doente”, mas antes porque “se quer manter saudável”.

É, pois, fundamental manter-se informado, porque sem informação validada e de qualidade, é difícil fazer uma boa gestão emocional e comportamental adequada, no sentido de atingir o equilíbrio necessário para se manter saudável.

Neste campo, a Literacia em Saúde é um bem precioso, que deve estar disponível e ao serviço de todos, permitindo um melhor acesso ao conhecimento científico e boas práticas na área da

Saúde, que seja promotor da prevenção,
compreensão e terapêutica da doença.

Julho 2022

Nota SPLS – Estes artigos são da

responsabilidade dos seus autores. A liberdade de pensamento permite ao ser humano refletir a todo o momento sobre o que considera pertinente.

Os membros efetivos da SPLS têm espaço para essa liberdade de pensamento. “Reflexos nos Espelhos” é um espaço de reflexos, tal como os espelhos que olham também para cada um de nós, e nos obrigam (de forma construtiva) a ter pensamento sobre algo que nos capta a atenção.

A literacia em saúde reflete e dá-nos também essa liberdade de transmissão e de aprendizagens reflexas conjuntas e partilhadas.