

## Programa da RTA "Saúde Mental sem Tabus"

Fotos Exclusivas  
diário do SUL

## MetAlentejo faz balanço de 2016 e apresenta desafios para este ano

Os desafios da saúde mental para o novo ano foram o mote para a 18.ª edição do programa da Rádio Telefonía do Alentejo feito em parceria com a MetAlentejo associação para o bemestar psicossocial da comunidade.

## Marina Pardal

O "Saúde Mental sem Tabus" emitido na passada quarta-feira contou com a presença de Teresa Reis, médica interna de Psiquiatria e presidente da MetAlentejo, que fez também um balanço das atividades da associação realizadas em 2016.

De acordo com a especialista, "2016 foi um ano muito cheio e de enorme crescimento para a MetAlentejo", recordando que "logo em janeiro tivemos o primeiro seminário organizado pela associação, que contou com a presença de mais de uma dezena de entidades da região com atuação na saúde mental e com mais de 150 participantes".

Acrescentou ainda que "esse evento permitiu uma discussão entre as entidades da região mais envolvidas nesta problemática e também um levantamento das necessidades e das prioridades para quem está no terreno e melhor conhece as dificuldades que existem no apoio à pessoa com doença mental", potenciando também "a troca de experiências e a articulação de recursos".

Em 2016, a MetAlentejo também reformulou e implementou novos projetos, com o objetivo de "responder a necessidades que

tínhamos identificado anteriormente mas para as quais não existia solução", frisou Teresa Reis.

Entre os vários projetos desenvolvidos, a presidente da associação destacou a loja social, o MetaCostura, o MetaGym e as sessões de relaxamento, o SOS MetaCuidadores e o MetaCoach.

No que diz respeito à loja social, salientou que "conseguimos estabelecer um quadro fixo de voluntários neste espaço, com integração de algumas pessoas com doença mental que graças ao apoio constante nessas atividades conseguiram manter a estabilidade clínica".

De acordo com Teresa Reis, "conseguimos comprovar, por exemplo, que as voluntárias integradas na loja social tiveram ao longo do ano de 2016 menos necessidade de recorrer aos serviços de saúde com uma poupança muito significativa para o Serviço Nacional de Saúde e um ganho importante na sua qualidade de vida e autonomia".

No caso do MetaCostura, a mesma responsável evidenciou que "este é um projeto de costura criativa, no qual integramos pessoas com doença mental e voluntárias com conhecimento em costura", explicando que "o resultado foi a produção de artesanato que se encontra à venda na nossa loja



A médica interna de Psiquiatria Teresa Reis, presidente da Direção da MetAlentejo.

social e a aquisição de novas competências por parte das utilizadoras deste serviço".

Já o MetaGym e as sessões de relaxamento estão relacionados com "um projeto de exercício físico para integração de pessoas com doença mental em aulas de desporto, considerando a importância e influência da saúde física na saúde mental e vice-versa", esclareceu.

A interna de Psiquiatria salientou que, "no caso do projeto SOS MetaCuidadores, o grupo de cuidadores teve um crescimento muito importante ao longo de 2016".

Especificou que "tornou-se um grupo autónomo, em que os familiares não só procuram apoiar-se mutuamente, mas também pensar em novas formas de resolver os problemas que partilham, dando voz aos seus familiares com doença, tantas vezes estigmatizados e discriminados".

Por sua vez, "o projeto MetaCoach constituiu num grupo de

apoio a pessoas com ansiedade, com moderação de uma psicóloga, e cujos principais objetivos foram auxiliar as pessoas com esta patologia tão frequente e limitante a gerirem e melhorarem os sintomas de ansiedade", frisou Teresa Reis.

## Projetos com novos progressos em 2017

Para 2017, a MetAlentejo ambiciona que estes projetos se consolidem, mas também que a associação "consiga chegar a mais pessoas".

A especialista focou que "continuamos com a impressão que muitas pessoas não nos procuram, talvez por causa do estigma ou do medo em assumir que se tem sintomas de uma doença psiquiátrica".

Nesse sentido, deixou um alerta. "Deixo um apelo: a doença mental, seja ela uma doença mais grave (como a esquizofrenia ou doença bipolar) ou menos grave

(como a depressão ou a ansiedade), tem tratamento e pode mesmo ter cura", sustentou, lembrando que "a semelhança de outras doenças, quando não são tratadas, estes problemas de saúde vão-se agravando progressivamente, com consequências não só para a pessoa doente mas também para a sua família, no seu emprego e mesmo na sua comunidade".

A mesma responsável garantiu que "a MetAlentejo tem técnicos e atividades dedicados à integração e reabilitação das pessoas com doença mental, assim como pode esclarecer dúvidas e dar indicações do seguimento adequado em cada situação, num ambiente informal e de partilha".

No que diz respeito aos projetos, a presidente da MetAlentejo adiantou ainda que "pretendemos promover mais o voluntariado em saúde mental, dando formação a mais voluntários e estabelecendo protocolos com mais entidades, nomeadamente com a Universi-

dade de Évora, que permitam desenvolver uma rede de voluntários a apoiar pessoas com doença mental".

Em relação ao MetaCostura, "em 2017 queremos transferir as suas atividades para um local próprio, ao mesmo tempo que esperamos que o projeto possa começar a oferecer serviço de costura para fora, como a realização de pequenos arranjos", revelou Teresa Reis.

Já no caso do MetaGym, "o nosso objetivo é conseguir estabelecer protocolos com mais ginásios e estabelecer definitivamente a importância de existir uma integração da saúde física com a saúde mental, envolvendo as entidades locais que terão com certeza interesse em participar na mudança desta realidade", assegurou.

Numa perspetiva mais ampla, a presidente da associação mostrou-se expectante que "estando a MetAlentejo envolvida com outras entidades, não só a nível regional como nacional, que em 2017 existam maiores recursos para a saúde mental".

Exemplificou com "a implementação dos Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental, um necessários para a reabilitação de casos mais graves", salientando que "temos muita esperança, até porque são coordenados por um residente de Évora, que alguns recursos destes Cuidados Continuados sejam implementados na nossa zona".

Recorde-se que a sede da MetAlentejo fica situada na Avenida Infante D. Henrique n.º 75, em frente ao Hospital do Patrocínio, em Évora.

## Encontro de Quadros do Distrito de Évora do PCP sobre a Água

Num amplo Comunicado a Direcção da Organização Regional de Évora (DOREV) do PCP apresentou uma resolução. Referente ao processo em curso de reestruturação do sector da água.

A resolução refere que "o processo em curso não respeita a autonomia dos Municípios e não assegura a defesa da água pública e compromete a acessibilidade económica dos consumidores", refere em comunicado.



## Carlos Menezes apresenta "Em Voz" no Teatro Garcia de Resende

O músico Carlos Menezes concedeu uma entrevista à Rádio Telefonía do Alentejo/Diário do Sul, a propósito do espetáculo que realiza no próximo sábado dia 14, pelas 21h30, no Teatro Garcia de Resende, em Évora.

Este espetáculo, onde o contrabaixo de Carlos Menezes assume o protagonismo musical, e em que o instrumento revela as suas qualidades quase vocais, num conjunto de temas, que vão desde o fado, o cante alentejano, o jazz e a música erudita.

"EM VOZ" é um trabalho com o selo Antena 2 e cantado pelas vozes de Pedro Calado (uma referencia do cante alentejano), Mara (dona de uma voz rara) e Carlos Leitão (uma voz cada vez



mais marcada para o fado) e conta ainda com a participação de Sónia Mendes, (mulher e cúmplice de Carlos Menezes), Walter Areia e Carlos Leitão (uma voz cada vez

Uma parte da receita deste espetáculo, reverte a favor de uma instituição de solidariedade Salesiana de Évora.

João Cinza