

‘EPOPEIA’: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL POSITIVA

Rafael Leite

José Carlos Carvalho

Portugal, 1434

— *“Incumbir-te-ei a ti, meu fiel escudeiro, da tarefa de viajar para lá da fronteira do mundo conhecido.”*

— *“Sim senhor. Prezo imenso a sua vontade para desbravar o além-mar, no entanto não podemos descurar a hipótese da frota se deparar com monstros do tamanho de montanhas, podendo tornar esta viagem num fatídico inferno.”*

— *“Gil, quando cremos em Nosso Senhor e no quanto queremos levar esta nossa fé por esses mares nunca antes navegados, todos os temores, perigos e dificuldades serão minimizados. Olha para os feitos do João e do Tristão. Aquelas ilhas atlânticas são a prova que este nosso*

povo, na sua determinação e destreza, é capaz de feitos extraordinários e que certamente serão lembrados nos anos vindouros. E creio, que o melhor ainda estará para vir..."

— *"Obrigado senhor. É uma honra estar ao seu serviço, sob a sua ambição e visão. Partilho da sua fé. Deus Nosso Senhor tem certamente reservado para nós, Portugueses, um lugar cativo nestes livros da expansão marítima que ainda agora começaram a ser escritos."*

— *"Antevejo um futuro de grandes conquistas para nós. Não podemos nunca deixar de acreditar no nosso valor. Vais dobrar o Cabo do Medo, feito que nenhum outro homem fora capaz de alcançar. E garanto-te, meu fiel escudeiro, que esse será apenas o primeiro capítulo de uma vasta e rica Epopeia que está para ser redigida em nossa honra..."*

Portugal, Atualidade

O texto ficcional acima descrito refere-se a um período algures no início da 'Época Dourada' dos Descobrimentos Portugueses. A conversa, mantida pelo Infante D. Henrique e Gil Eanes, pretende ser a epígrafe para a sequência de acontecimentos e ações honrosas que ainda hoje causam grande admiração, não só aos olhos dos portugueses, mas também do resto do mundo. Este capítulo da 'Epopéia Portuguesa' teve início em 1434, quando Gil Eanes dobrou o Cabo Bojador, personificado no imaginário da altura como um

monstro intransponível, e prolongou-se até depois de 1500, já com outros feitos heroicos assinalados, como a passagem do Cabo da Boa Esperança, a divisão do mundo entre Portugal e Castela e a chegada a outros territórios desconhecidos, como a Índia e o Brasil. Toda esta obra inspirou os escritores mais conceituados, entre eles Camões e Pessoa, e os ilustres navegadores encontram-se imortalizados no 'Padrão dos Descobrimentos' em Lisboa, no qual todos estão majestosamente colocados na proa de uma caravela de olhos postos no horizonte atlântico. É indiscutível a coragem e a ousadia portuguesa daquela época, bem como o conhecimento científico que os levou a edificar a 'Caravela' como instrumento de circunavegação para a exploração marítima. Inspirada nestas ações de outrora, nas quais as forças dos portugueses foram utilizadas em prol do alcançar de objetivos, foi concebido um programa de intervenção no âmbito da Saúde Mental Positiva.

A 'Epopéia'

Tomando como inspiração os feitos portugueses do século XV, no sentido de criar uma motivação com o intuito de levar a pessoa a fazer uso das suas capacidades, definindo objetivos claros e desafiadores, surgiu a ideia de conceber um Programa de Saúde Mental Positiva com o nome 'Epopéia' (PESM+). Comparativamente ao propósito da Epopeia do Infante D. Henrique, na qual a curiosidade

em descobrir novas terras, em expandir a fé cristã e de encontrar aliados cristãos para fazer frente ao povo muçulmano, o propósito do PESM+ é levar cada um a:

- Desenvolver as suas habilidades;
- Lidar favoravelmente com eventos da vida;
- Trabalhar de forma produtiva e com satisfação;
- Viver com alegria e felicidade;
- Ter relacionamentos saudáveis;
- Ter um sentido de vida.

A Rota Para a Saúde Mental Positiva

Na preparação da sua viagem para lá do conhecido, Gil Eanes teve certamente de recorrer aos seus consultores náuticos para ver delineado um percurso que o fizesse alcançar a sua meta. Tendo como base os mesmos pressupostos históricos, um Navegador, em contexto da saúde — um Especialista, Mestre ou Doutorado — irá traçar um plano que permita à sua população alcançar uma saúde mental mais positiva. Neste desígnio, a rota que permitirá à pessoa usufruir de uma saúde mental positiva, terá de:

- Adotar um modelo de saúde positiva²²;
- Aceitar os momentos de mal-estar como normais na vida;

²² Modelo de Saúde Positiva: Desenvolver o melhor da vida; Focar nos pontos fortes; Desenvolver o bem-estar; Aumentar a felicidade; Encontrar prazer na vida; Desenvolver competências (Akhtar, 2012)

- Aceitar todas as emoções como essenciais à vida;
- Promover a resiliência como forma de adaptação a situações negativas, evitando que se prolonguem mais que o estritamente necessário;
- Sentir-se o melhor possível dentro das circunstâncias específicas em que se encontra.

A Bagagem

Ao partir para uma longa jornada, transportar todo o equipamento necessário será fundamental no auxílio da sua execução. Para chegar ao destino da saúde mental positiva, todo o “tripulante” deverá prover-se de um modelo — o Multifatorial de Teresa Lluh — que providenciará:

- Satisfação Pessoal, para perspetivar o futuro de uma forma otimista com satisfação e autoestima;
- Atitude Pró-Social, para promover o altruísmo em sociedade, com aceitação dos outros e interajuda;
- Autocontrolo, para enfrentar o stress e os conflitos que forem surgindo, proporcionando o controlo emocional necessário;
- Autonomia, para ser independente, seguro e confiante para regular o seu comportamento;
- Habilidades de Relação Interpessoal, para estabelecer e manter relações harmoniosas;

- Resolução de Problemas e Realização pessoal, para se adaptar mudanças, tomar decisões e promover um crescimento pessoal contínuo.

Dificuldades no Caminho

Tal como os perigos e incertezas que surgiram nas proezas daquela época de descobrimentos, ao longo da vida surgem também situações que fazem predominar o estado emocional mais negativo. Se a pessoa não possuir capacidade de adaptação face aos diversos momentos de tristeza que vai presenciando, irá estruturar o seu pensamento com base em crenças erradas ou irracionais, adotando uma visão negativa sobre si, na qual se vê como inadequada ou inapta. Irá perceber o mundo sob uma perspetiva negativa, comprometendo as suas relações, a vida profissional e as suas atividades, persistindo numa visão pessimista e sem esperança sobre o seu futuro. Face à necessidade da pessoa em conseguir superar o desequilíbrio imposto pelas emoções mais negativas, surge a gestão emocional como indicativo para potenciar as emoções mais positivas. Tal como a vontade do Infante D. Henrique, é essencial abraçar uma meta positiva com foco nas expectativas e sonhos, pois é segundo este prisma que o cérebro deverá estar formatado para pensar. Desta forma, cumprir os objetivos torna-se mais fácil, diminuindo a quantidade de emoções negativas geradas.

A Viagem

Todas as situações negativas que poderão advir, já são conhecidas de antemão.

Toda a tripulação já se encontra munida de uma bagagem que a auxiliará durante todo o percurso.

O planeamento da rota estabelecida já se encontra definido.

Está então na hora de soltar as amarras, aproveitar a brisa da esperança que circula e partir rumo ao horizonte.

A ‘Epopéia’ começa! O ímpeto carrega a vontade desta tripulação e a força inspiradora é contagiante. Para o sucesso desta viagem, todo o tripulante terá de executar 10 passos, como parte integrante do Decálogo de Saúde Mental Positiva (Sequeira & Lluch, 2015):

1º: Valorizar positivamente as coisas boas que se tem na vida (a nível pessoal e profissional) — o tripulante deverá fazer uma caracterização positiva pessoal, na qual irá anotar os seus pontos fortes, forças pessoais e situações em que foram úteis. Para além disso, deverá anotar numa agenda as 3 coisas boas que aconteceram durante o dia. Estas medidas irão impulsionar o cérebro a ter um pensamento mais otimista.

2º: Colocar “carinho” nas atividades da vida — o tripulante irá semanalmente arranjar formas e situações onde possa aplicar cada uma das suas características e principais forças.

3º: Não ser muito duro consigo mesmo e com outros (a tolerância, compreensão e flexibilidade são bons para a saúde mental) — o tripulante deverá reconhecer os erros e pedir desculpa. Para este passo é importante desenvolver a inteligência emocional de modo a conhecer as suas emoções e as do outro, substituindo sentimentos de vingança e de afastamento por sentimentos mais benevolentes.

4º: Não deixar as emoções negativas bloquear a vida pessoal — o tripulante poderá escrever sobre as emoções negativas, de modo a organizar o pensamento, facilitando a compreensão das emoções e do mundo e a capacidade para lidar com as mesmas de uma forma eficaz. É igualmente preponderante realizar esporadicamente uma pausa para respirar e perceber que pensamentos passam pela mente. A respiração é usada para estabelecer uma ligação ao presente para se ter uma nova perspetiva de como agir mais habilmente após qualquer impulso.

5º: Tomar consciência dos bons momentos, quando eles acontecem — o tripulante deverá perceber e contemplar um momento agradável através dos sentidos. Ajuda manter um registo videográfico, fotográfico ou por escrito de um momento agradável para o contemplar mais tarde quando se sentir em baixo ou como forma de distração de emoções mais negativas (raiva e tristeza).

6º: Deixar fluir as emoções e interpretar a normalidade de muitos sentimentos (não ter medo de chorar e de 'sentir') — o tripulante deve exprimir e não reprimir as emoções. O Choro tem

função de reparação e adaptação face a uma situação negativa; a Raiva fornece energia e coragem para enfrentar o perigo e as afrontas; a Alegria potencia a criação de novas ideias e o sonho, aumentando a autoestima.

7º: Procurar espaços e atividades para relaxar mentalmente — o tripulante deverá passear por um local calmo e agradável durante pelo menos 15 minutos e perceber todo o meio envolvente através dos seus sentidos.

8º: Tentar resolver os problemas quando eles surgem — para este passo, funciona adotar um modelo, como a Técnica de Resolução de Problemas. Este modelo leva o tripulante a: identificar o problema; analisar a consequência; compreender o problema; procurar múltiplas soluções; tomar uma decisão; pôr em prática as soluções escolhidas e verificar até que ponto foi eficaz e se as consequências foram boas e/ou más.

9º: Cuidar das suas relações interpessoais, tanto as da esfera pessoal e íntima como as de trabalho (colegas) — ajuda promover 5 Experiências Positivas com quem se experienciou uma experiência menos boa (Ex.: elogiar, demonstrar afeto, jantar fora, partilhar interesses e atividades com a outra pessoa...) e a recordar as qualidades do outro, registando “5 Coisas que estimo no/na...”

10º: Fazer uso frequente do sentido de humor na vida, encarando a vida de uma forma mais descontraída e desprovida de múltiplas regras e ideais rigorosos. Há uma maior abertura para a

facilitação do diálogo e criação de empatia, desde que o humor seja usado de forma correta e sem ferir suscetibilidades.

Propósito da Viagem

A ideia de conceber um programa de Saúde Mental Positiva surgiu no âmbito de uma dissertação de mestrado em enfermagem de saúde mental da Escola Superior de Enfermagem do Porto, com o intuito de explorar e alargar o conhecimento e desenvolver as competências do enfermeiro especialista na área. Volvidos meses de pesquisa bibliográfica, foi levantada uma variedade de técnicas e procedimentos, tendo sido agrupadas e selecionadas as mais citadas e com maior cariz de relevância de acordo com o Modelo Multifatorial de Teresa Lluch. Após uma reflexão pessoal, chegou-se ao Programa 'Epopéia', como forma de galvanizar a importância da saúde mental positiva como meio promotor para um melhor bem-estar. A ideia foi proposta para validação, através de um estudo e-Delphi em duas rondas a um grupo de 21 peritos, tendo sido atingido o objetivo de se criar uma 'rota inédita a ser percorrida pelo enfermeiro rumo à promoção da saúde mental'. No final, foi obtido um consenso positivo com o valor mínimo de 73,7% e o máximo de 99%.

Como em todos os estudos relacionados com a saúde, a eficácia do PESH+ só poderá ser comprovada após a sua aplicabilidade prática. Este trabalho serviu de ensaio para realizar uma revisão de

bibliografia acerca do tema e elaborar estruturalmente um programa que pretende dar resposta à conceção de projetos de intervenção de enfermagem no setor da saúde mental positiva. Pretende-se futuramente realizar estudos científicos que comprovem a eficiência e pertinência do PESH+ na comunidade, bem como propor modificações no seu conteúdo, a favor da promoção de bem-estar psicológico, social e físico para a pessoa.

Fim da Viagem

Tal como Gil Eanes, todos podemos alcançar os nossos objetivos interpostos. Basta para isso, ter a coragem de acreditar na força motivacional interior que nos move enquanto seres humanos. A promoção de emoções mais prazerosas faz aumentar a motivação da pessoa para a concretização de metas. Posto isto, e utilizando todos os recursos acima mencionados, uma viagem deste género assume-se próspera e ao alcance de qualquer “viajante”. O caminho para a Saúde Mental existe para ser navegado.

— *“Foi uma honra ter-te como líder desta aventura além-mar, Gil”*

— *“A honra foi toda minha, senhor. Durante toda a viagem, foram incontáveis os perigos com que nos fomos deparando, mas a vontade de alcançar a nossa meta, inspirou toda a nossa tripulação”*

— *“Acredito que não só os feitos da descoberta serão lembrados, com também a força interior dos nossos bravos homens será immortalizada e, quem sabe, estudada e usada para outros fins.”*

— *“Quem sabe senhor! Uma coisa vos garanto, essa força interior que fala foi preponderante para o sucesso desta Epopeia. É incrível o poder que ela exerce sobre o Homem!”*

— *“Sim Gil. De fato trata-se de algo transcendente, para já sem explicação nos livros... Mas isso fica para os estudiosos! Quanto a nós, não vamos descurar! Vamos aproveitar estas marés de fortuna e vontade e partir para a próxima Epopeia!”*

REFERÊNCIAS

ABREU, J. **Como tornar-se Doente Mental**. Alfragide: Publicações Dom Quixote. 2006.

AKHTAR, M. **Vencer a depressão com a Psicologia Positiva**. Amadora: Editora Nascente. 2012.

BAPTISTA, A. Aprender a ser feliz. **Exercícios de Psicoterapia Positiva**. Lisboa: Pactor. 2013.

CATALÃO, J. & PENIM, A. **Ferramentas de Coaching**. 7. ed. Lisboa: Lidel. 2013.

FERREIRA, D. & DIAS, P. **História de Portugal**. Lisboa: Verso de Kapa. 2016.

GOLEMAN, D. **Como Ser um Líder: A importância da Inteligência Emocional**. Lisboa: Temas e Debates. 2015.

HATTON, B. **Os Portugueses**. Lisboa: Clube do Autor. 2011.

LLUCH, M. T. Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. In FORNES, J.; GÓMEZ Y J. (coord.), Recursos y programas para la salud mental. **Enfermería psicosocial II**, 37-69. 2008.

POWELL, V. et al. Terapia cognitivocomportamental da depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, n. 2, p. 73-80, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a04v30s2.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2018.

SEQUEIRA, C., et al. Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em Estudantes Portugueses do Ensino Superior. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 11, p. 45-53, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n11/n11a07.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2019.

SEQUEIRA, C.; LLUCH, T. (2015). Saúde Mental Positiva - **Conferência apresentada no Dia Mundial da Saúde Mental na Escola Superior de Saúde de Viseu**. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/282663073>. Acesso em 17 jun. 2019.

