



COISAS SIMPLES

Alguns pilares da SAÚDE MENTAL...

Jacinta era a primeira-ministra da Nova Zelândia há 5 anos. Chegou ao cargo com 37 anos. Ficou na história mundial como a segunda mulher que foi mãe quando era primeira-ministra de um país. Em 2020 ganhou as eleições com maioria absoluta. Durante este tempo ganhou reconhecimento internacional e estatuto de líder mundial. Em janeiro deste ano, surpreendentemente, demitiu-se. Por coisas simples: Quer ter mais tempo para ir levar a filha à escola e quer manter a sua saúde mental.

Quando apresentou a demissão disse coisas simples: “Sou humana. Os políticos são humanos. [...] Este verão esperava encontrar forma de me preparar para mais um ano, e para mais um mandato. Não fui capaz”.

Segundo a imprensa internacional, o burnout foi a explicação (simples) para a demissão de Jacinta. E o burnout é uma perturbação de saúde mental, uma síndrome ligada ao trabalho. Os humanos dependem cada vez mais do trabalho. A saúde mental também depende cada vez mais do trabalho. O trabalho pode fazer-nos muito bem ou muito mal. Curiosamente, as opiniões dividiram-se entre muitos que acharam que Jacinta está com burnout e alguns que compreenderam que ela está (apenas) a prevenir o burnout.



Ter tempo
é mais um
 pilar para a
saúde mental.

Se considerarmos que 15% da população mundial tem uma perturbação ou uma patologia mental, podemos concluir que perder a saúde mental é fácil. No entanto, se considerarmos o exemplo de Jacinta, manter a saúde mental parece depender de coisas simples. Em primeiro lugar, depende da consciência que somos humanos. Como tal, somos frágeis. Assumir esta fragilidade faz de nós seres humanos mais resilientes. A consciência inteligente que cada um tem de si, das suas fraquezas e das suas forças, é um pilar para a saúde mental.

Mas a saúde mental pode não se aguentar de pé com apenas um pilar. Jacinta revela-nos outros pilares importantes para uma boa saúde mental. Coisas simples. Por exemplo, ter tempo. Os humanos necessitam de tempo para ir levar os filhos à escola.



Tempo para os filhos vale a dobrar. Vale para a nossa saúde mental e para a saúde mental deles. Ter tempo é mais um pilar para a saúde mental.

Jacinta era primeira-ministra da Nova Zelândia. Exercia um cargo com muito poder. Os humanos são cada vez mais orientados para o poder. O poder pode fazer muito bem ou muito mal à nossa saúde mental. Jacinta chegou ao poder de uma forma simples e imprevista e foi dessa maneira que deixou o poder. Quando fez

o anúncio comoveu-se, como se tinha comovido tantas vezes ao longo do seu mandato. Comoveu-se, por exemplo, quando abraçou familiares das vítimas de um ataque terrorista xenófobo contra Muçulmanos, ou quando anunciou uma campanha nacional de prevenção do suicídio, ou quando elogiou publicamente os pilotos de helicóptero que arriscaram a sua vida para salvar vidas durante a erupção de um vulcão. Tudo grandes gestos simples. Jacinta comove-se, expressa a sua fragilidade, exerce o poder com humanidade e fortalece os pilares da saúde mental do seu povo.

Olhamos para a Jacinta lá nos antípodas e imaginamos. Ela leva a filha à escola na sua bicicleta com reboque para transporte de criança. Vemos que conversam, cantam juntas e se divertem no caminho. Fazer exercício, cantar, conversar e passar tempo de qualidade com os filhos, familiares e amigos são coisas simples que fazem bem à nossa saúde mental. Mais pilares para melhorar a nossa saúde mental. E estas coisas simples ficarão para a história como as mais importantes que Jacinta, uma mulher frágil e forte, fez pela sua e pela a nossa saúde mental. Muitas vivas para Jacinta, que viva livre e sem burnout, e que seja muito feliz junto da sua família.



Paulo Vitória
Psicólogo
Professor na Universidade da Beira Interior



Conceição Nobre
Psicóloga
Diretora Clínica da Ph+ Desenvolvimento de Potencial Humano