

Saúde mental, preconceito e a fragilidade da vida social

É sabido que a vida de um indivíduo que enfrenta questões relacionadas à saúde mental sofre mudanças significativas. Essas transformações podem ocorrer de forma brusca ou gradual, mas sempre trazem repercussões: algo muda, ou tudo muda.

O primeiro passo costuma ser a percepção de que é necessário um cuidado mais atento consigo mesmo. Depois, vem o desafio de comunicar aos outros o que está acontecendo. Nesse momento, a reação da família, dos amigos ou do ambiente de trabalho pode ser de acolhimento, mas também de indiferença. Ainda há, infelizmente, muito preconceito em torno do cuidado com a saúde mental, muitas vezes confundido com fraqueza. Apesar dos avanços, ainda há um longo caminho a percorrer para que se reconheça a pessoa como um ser humano integral, com vulnerabilidades e potencialidades.

A falta de compreensão sobre o tema impacta diretamente a vida social. No início, as mudanças são sutis; depois, tornam-se mais evidentes. O humor já não é o mesmo, a irritabilidade cresce, a vontade de interagir diminui, projetos são interrompidos pelo desânimo, e surge até a vergonha de compartilhar o que se sente. Nesse cenário, há também quem esteja próximo, mas prefira enxergar a situação como algo irrelevante ou passageiro. Aos poucos, o mundo da pessoa se encolhe, os espaços de convivência se reduzem e a vida social se fragiliza.

A vida social é uma dimensão vital da experiência humana. Somos seres de encontro, e é nesse convívio que construímos quem somos. Não à toa, a psicanálise já indicava que o sofrimento não se explica fora das relações, e que é na presença do outro que encontramos espaço para nos recompor. Quando a rede de apoio se enfraquece, o sofrimento tende a se intensificar; quando ela se sustenta, abre-se a chance de recuperação e reinvenção.

É fundamental reconhecer que ninguém se resume a um rótulo ou a um diagnóstico. Cada pessoa traz consigo trajetórias, desejos, afetos e capacidades que não desaparecem diante de uma crise. O estigma e a indiferença apenas ampliam a solidão, enquanto a empatia e o cuidado podem abrir caminhos de pertencimento. Cuidar de alguém em sofrimento psíquico não exige soluções grandiosas, mas sim presença, disponibilidade para ouvir e respeito à singularidade de cada história.

O resgate da vida social de pessoas que enfrentam dificuldades emocionais é responsabilidade coletiva. Família, amigos, colegas de trabalho e comunidade são partes indispensáveis desse processo. Muitas vezes, um gesto simples — uma conversa sem julgamentos, a disposição de incluir, o olhar que valida a dor — já representa a possibilidade de esperança e reconstrução.

Precisamos avançar para uma cultura em que falar de saúde mental não seja tabu, mas parte natural da vida. Onde o sofrimento não seja motivo de afastamento, mas de cuidado e solidariedade. Porque ninguém deve enfrentar sozinho aquilo que é, em essência, humano: a vulnerabilidade, que só encontra sentido quando compartilhada.

Priscila Leite Soares

Assistente Social. Psicanalista. Especialista em Saúde da Família e Saúde Mental.

Servidora Pública da Secretaria Municipal de Saúde de Fortaleza.