



Paula Mendes de Freitas - CRP 06/169185
Psicanálise Contemporânea e Afetividades | Psicologia Perinatal - Gestação, parto e puerpério



Flaviana de Freitas
OAB/SP 390.575
Advogada e Professora
Direitos Humanos, gênero e violências obstétricas

SAÚDE MENTAL COMO DIREITO HUMANO

quando cuidar é também garantir dignidade

Por Paula de Freitas e Flaviana de Freitas
Fundadoras do projeto Humana - Direito e Psicologia

Falar sobre saúde mental é falar sobre dignidade humana. Ela vai além da ausência de transtornos e envolve a possibilidade de viver com autonomia, pertencimento e participação social. A Constituição Federal assegura a saúde como direito de todos, e isso inclui a saúde mental, reforçada também por diretrizes da ONU e da OMS.

Quando os direitos são violados, o sofrimento aparece

Racismo, machismo, LGBTfobia, intolerância religiosa, desigualdade social e violência produzem sofrimento psíquico contínuo. Essas violações impactam diretamente a saúde emocional, gerando ansiedade, depressão e traumas que podem atravessar gerações.

Estigma e desinformação ainda adoecem

O preconceito faz com que muitas pessoas associem sofrimento psíquico à fraqueza. Isso atrasa a busca por ajuda e agrava quadros clínicos. Somado a isso, a circulação de informações falsas e autodiagnósticos nas redes sociais compromete a segurança e o acesso ao cuidado adequado.

Desigualdade social também adocece

Pobreza, insegurança alimentar, desemprego e falta de acesso a serviços básicos colocam indivíduos em constante estado de alerta emocional. Não há como falar em saúde mental sem considerar justiça social e condições dignas de vida.

Identidade, pertencimento e saúde emocional

Ter sua identidade respeitada é essencial para a saúde mental. Quando a existência de alguém é negada ou violentada, o impacto emocional é profundo. Ambientes de acolhimento fortalecem a autoestima, a autonomia e o bem-estar psíquico.

Famílias, escolas, instituições e locais de trabalho precisam ser espaços de segurança emocional. Sentir-se protegido para existir, falar e pedir ajuda é tão fundamental quanto a segurança física.

Buscar ajuda é um ato de consciência

Quando o sofrimento interfere na rotina, nos vínculos ou na autoestima, é hora de buscar apoio. Procurar ajuda psicológica ou jurídica não é fraqueza, é responsabilidade consigo mesmo.

Cuidar é um compromisso coletivo

Fortalecer a Rede de Atenção Psicossocial, ampliar o acesso aos CAPS, formar profissionais comprometidos com os direitos humanos e combater desigualdades estruturais são passos urgentes. Cuidar da saúde mental é responsabilidade da sociedade como um todo.



Rua Luiz Figueiredo Filho, 390
sala 71 - Vila Sinibaldi
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 99161-5231
Instagram: @pauladefreitaspsico
@flavianadefreitasadv