

Saúde Mental

Por Leide Patrícia Mozini da Costa e Silva, Escrevente Técnico-Judiciária e Facilitadora de Justiça Restaurativa no Núcleo de Práticas Restaurativas de São José do Rio Preto/SP



JUSTIÇA RESTAURATIVA E SAÚDE MENTAL: CONEXÃO TRANSFORMADORA

Estar com pessoas em situação de dependência química é lidar com dor e exclusão. Se entendermos saúde mental como a capacidade de autogerenciamento diante dos desafios, as técnicas de Justiça Restaurativa (JR) podem ser grandes aliadas.

Embora introduzida no Brasil pelo Judiciário, a JR não se limita a esse âmbito, nem se reduz às suas técnicas. Como resposta ao crime, busca compreender as causas motivadoras — fatores mentais, pobreza, crenças — ou seja, investigar a raiz do problema. Como filosofia, é um paradigma de convivência.

O termo “justiça” aqui é valor humano; “restaurativa”: cuidado, conexão e reparação, mais do que perdão ou conciliação.

Ao promover técnicas alicerçadas em princípios, surge o apoio comunitário, elo da reintegração social. Contar a própria história é se revisitar e ampliar o autoconhecimento. Ouvir o outro é despertar a empatia e uma nova consciência. Como aponta a organização americana sobre saúde, Radias Health, conversas “cara a cara” ajudam a resolver traumas e a reparar relacionamentos danificados pelo vício, facilitando a recuperação; além disso, “o formato comunitário ajuda a reduzir o isolamento e a vergonha”. Ainda, estudos da editora suíça Frontiers indicam que práticas restaurativas, nas escolas, reduzem a violência, cultivam o bem-estar emocional, promovem habilidades socioemocionais e coesão grupal.

Quem participa sabe: algo acontece quando a escuta é ativa. No círculo restaurativo, a conversa é conduzida por um facilitador, cujo papel não é avaliar, mas cuidar do equilíbrio do poder. Um objeto simbólico — o objeto da fala — passa de mão em mão, garantindo a quem o segura o direito à palavra. A escuta e sabedoria coletiva, promovidas pelo círculo, resgatam o poder da comunidade, fortalecem o pertencimento e lembram a cada pessoa do seu potencial.

Profissionais podem incorporar elementos dos círculos em suas reuniões, como a construção de combinados coletivos, favorecendo a responsabilidade compartilhada. Caso existam espaços comunitários de JR na localidade, é possível buscar formações e estabelecer parcerias, como as feitas com o Programa Amor-Exigente (PAE). Os círculos restaurativos podem apoiar pessoas que enfrentam a dependência química, desde que queiram participar voluntariamente.

Como um modo de ser e estar nas relações interpessoais, a JR pergunta: “Em que mundo eu quero viver? Como contribuo para esse mundo?”, mobilizando a autorresponsabilidade e o compromisso com o coletivo.

Assim, a experiência e os estudos demonstram que os círculos restaurativos têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental, como autocontrole, fala consciente e pertencimento entre outros aspectos.



Todavia, para isso é preciso investimento público e vontade humana capazes de estruturar e sustentar o valioso convite da Justiça Restaurativa. ■