

PALESTRA

“A importância da saúde mental na advocacia”

Conselho Regional de Lisboa da Ordem do Advogados

Exm^o Senhor Presidente do Centro de Estágio do Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados Portugueses, meu Ilustre e Prezado Colega, Dr. Jorge Manuel Pote,

Exm^o Senhor Presidente do Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados Portugueses, meu Ilustre e Distinto Colega, Dr. Telmo Guerreiro Semião, e toda a demais Equipa,

Exm^a Senhora Juiz Desembargadora, Dra. Cristina Isabel Henriques, minha Ilustre Colega de painel,

Exm^a Senhora Dra. Isabel da Silva Mendes, minha Ilustre e Prezada Colega e moderadora deste painel,

Exm^o Senhor Presidente do Tribunal da Relação de Lisboa,

Exm^a Senhora Presidente do Tribunal Judicial da Comarca de Lisboa,

Exm^a Senhora Presidente do Tribunal Judicial da Comarca de Lisboa Oeste,

Exm^a Senhora Dra Juiz Ana Chinita Rodrigues e demais magistrados judiciais presentes,

Exm^{os} e Exm^{as} Colegas,

Convidados e demais presentes,

Antes de mais, gostaria de agradecer o amável convite que me foi dirigido pelo Sr. Dr. Jorge Pote para participar nesta conferência subordinada ao tema em prol da causa da Saúde Mental. Gostaria também de o felicitar pela realização desta importante iniciativa.

Confesso que inicialmente me interroguei sobre o que deveria palestrar, mas depressa percebi que o tema, não era só muito pertinente como deveras actual. É que a saúde mental tem muito impacto na advocacia e está presente no dia-a-dia desta nossa tão nobre profissão.

Razão pela qual escolhi desenvolver o tema **“a importância da saúde mental na advocacia”**.

Como introito, gostaria de citar o saudoso Sr. Vilarinho, solicitador de profissão e formador de Registos e Notariado do meu curso de estágio de 1995, ministrado

pelo então Conselho Distrital de Lisboa da Ordem dos Advogados, no Largo de São Domingos, sede da nossa Ordem, porque as instalações onde nos encontramos hoje não existiam, sendo que o Sr. Vilarinho, na nossa primeira aula, nos disse algo que transtornou todos os formandos:

- ***“Os srs. Advogados não se podem dar ao luxo de ficar doentes”;***

- ***“Os clientes são os vossos maiores inimigos”;***

- ***“Os prazos são o sangue que corre nas vossas veias”***

Perante estas máximas do Sr. Solicitador Vilarinho, que foram ditas também em jeito de conselhos, rapidamente houve um burburinho na sala, com estupefacção e até indignação relativamente às afirmações por aquele proferidas.

Todavia, estas sábias palavras enunciadas pelo Sr. Vilarinho, não só foram particularmente impactantes como me têm acompanhado em quase três décadas como advogado: como o Sr. Vilarinho estava certo!

E é a propósito de os advogados não poderem ficar doentes que entra a saúde mental na advocacia.

Na verdade, o sector da advocacia é um dos mais expostos e vulneráveis a problemas relacionados com a saúde mental. Diariamente os advogados lidam com pressões, quer por parte dos clientes ou dos escritórios onde estão inseridos, quer devido aos muitos prazos para cumprir, quer devido a elevadas exigências do trabalho. Um estudo da **Associação de Direito Mental**, realizado em 2023, concluiu que mais de um terço dos advogados em Portugal não voltaria a escolher a profissão. O mesmo estudo revelou que 35% dos participantes estão insatisfeitos com a sua vida profissional, evidenciando níveis mais elevados de sintomas de depressão, ansiedade e burnout, bem como 55%, reconheceu que as exigências e obrigações da profissão os privam de participar em actividades familiares, ou seja, acabam por ter um menor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Pior, cerca de um terço (34%) referiu já ter recebido um diagnóstico de uma perturbação psicológica, com a depressão, a ansiedade e a síndrome de *burnout* a figurar como as mais mencionadas.

Para a psicóloga e investigadora no Laboratório ProChild, Marlene Sousa, estes resultados são um “alerta claro” para a necessidade de sensibilização e apoio à saúde mental na advocacia. Diz a psicóloga que ***“o estudo revela um quadro preocupante e evidencia a importância crucial de implementar estratégias de apoio eficazes, baseadas na evidência empírica, para promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais do Direito”.***

O nosso Ilustre Colega, Dr. João Vieira de Almeida, *senior partner* da sociedade de advogados Vieira de Almeida, confessou na série “Labirinto — Conversas sobre Saúde Mental”, uma iniciativa do *Observador* e da FLAD, que atravessou uma grave depressão. O advogado revelou que passou por esta doença há mais de 10 anos e que um dos factores que a “provocou” foi a sobreposição da vida profissional em relação à pessoal. Foram precisos vários meses para que “sarasse” esta mazela que a profissão lhe provocou e saísse do “buraco negro”, como descreve.

A saúde mental dos advogados é prejudicada por pressões como prazos apertados, carga de trabalho intensa e a gestão de problemas alheios. Esta combinação de factores pode levar ao stress, ansiedade e à síndrome de *burnout*, a qual a Organização Mundial de Saúde reconheceu como uma doença ocupacional. O advogado, muitas vezes, fica refém da profissão, trabalhando 7 dias por semana e longas horas por dia, sem ter o devido descanso, não se alimentando convenientemente e privando-se do convívio familiar e dos amigos e, nessa medida, perdendo qualidade de vida e os importantes estímulos que esta proporciona. Estes factores comprometem, e muito, a saúde mental dos advogados.

Conto-vos que tive um grave problema de saúde, em 2022, quando apanhei uma bactéria que me levou a estar hospitalizado durante mais de dois meses, com 6 idas ao bloco operatório. O que me valeu foi a excelente equipa que tenho no meu escritório, que soube dar conta do recado, mas ainda assim estive sempre em contacto com os meus colaboradores. Quer isto dizer que mesmo estando no hospital trabalhei sempre. Bem tinha razão o saudoso Sr. Vilarinho.

Para mim, ser advogado, antes de mais, é uma paixão que todos os dias abraço, mas também é amor à profissão mais nobre do mundo. Fazer parte da administração da justiça e zelar pelos direitos dos clientes é um privilégio, mas também uma responsabilidade.

Desde logo, é uma profissão que exige muito de nós, todos os dias, sendo deveras desgastante. Muitas vezes trabalhamos sete dias por semana e poucas férias gozamos. É que fazer a gestão dos problemas alheios revela ser uma tarefa particularmente espinhosa e adversa.

A este propósito, deixo-vos aqui alguns exemplos de quão difícil é ser advogado muitas vezes. No meu livro “**25 Anos no Lado Prático da Advocacia**”, publicado pela AAFDL Editora, em 2022, tem um conjunto de histórias verídicas passadas comigo e cito aqui algumas:

Como a de uma cliente, que eu nem sequer conhecia tão-pouco, vinda da parte de um outro e bom cliente, que me telefona a pedir dinheiro nem mais, nem

menos, ou quando uma cliente prescinde dos meus serviços, aos gritos histéricos, na presença do advogado da parte contrária e da sua constituinte, isto quando estávamos a inventariar os bens móveis que integravam o acervo hereditário com vista à sua partilha. O vexame que todos passámos, e eu em particular.

Outro episódio inusitado foi quando uma cliente minha chega ao cartório notarial, para efeitos de outorga de uma escritura de dissolução de uma sociedade comercial, e que queria levar o cão para a sala dos actos. Primeiro que a convencesse que tal ideia não era viável, foi um problema e um stress. Aqui também envolveu a própria notária que não sabia o que dizer.

Uma história igualmente inusitada foi quando, a 15 dias de contrair matrimónio, percorri todos os locais lisboetas frequentados por prostitutas, como sejam o caso do Instituto Superior Técnico, Intendente, etc., à procura de duas profissionais do sexo a quem um cliente meu tinha feito ameaças verbais e físicas com uma pistola de alarme, isto numa tentativa de as encontrar para ver se desistiam do procedimento criminal. Imaginem se alguém conhecido me avistasse num daqueles locais e o que iria pensar. O que vale é que a minha futura mulher estava a par da situação.

Outro acontecimento totalmente inesperado teve a ver com uma cliente que bate com imensa força à porta do escritório, ao ponto de nos assustar, alagada em lágrimas e bastante agitada, dizendo que estava a ser perseguida pelo ex-namorado. Tentámos acalmar a jovem e eis senão que esta diz: ***“a minha preocupação é as meninas”***. Estávamos perante uma jovem que nem 20 anos teria e já tinha duas filhas? Perguntámos a idade das meninas, sendo que a jovem respondeu que **eram duas gatas**, pasme-se.

Finalmente, um processo de inventário de partilha subsequente a divórcio, que demorou 13 anos a ficar concluído, no âmbito do qual o meu cliente tinha direito a receber tornas com valor significativo e que não dispunha de recursos financeiros que lhe permitissem ter uma vida com dignidade. Ligava-me desesperado e chegou a dizer que iria pôr termo à vida, que não aguentava viver de empréstimos da família e de amigos, que tinha vergonha, entre outros válidos argumentos. Foi um drama que mexeu muito comigo, porque o advogado também sente os problemas dos clientes.

Estes episódios que acabo de enunciar têm incontornavelmente repercussões na vida do advogado, do ponto vista sentimental e também mental.

Por outro lado, e embora não seja o escopo da minha apresentação, sempre se dirá que a saúde mental tem implicações nos próprios actos jurídicos, desde logo não pode testar ou outorgar uma procuração quem não estiver na posse das suas

faculdades mentais, o regime jurídico de maior acompanhado que versa muito sobre a saúde mental, entre outros actos.

Ao advogado é exigido um pouco de tudo:

- **que seja conselheiro;**
- **confidente;**
- **padre para efeitos de confissões;**
- **psicólogo;**
- **assistente social;**
- **conselheiro matrimonial;**
- **Perdoar-me-ão a expressão: pau para toda a obra.**

Isto faz com que muitos advogados tenham depressões, burnouts e outros fenómenos que afectam o bom exercício da profissão. Outros, perante a pressão contínua dos clientes, que exigem resultados aos advogados, são obrigados a procurar psicólogos e psiquiatras. Muitos recorrem inclusivamente a ansiolíticos para dormir e também para fazer face ao trabalho diariamente.

A pressão, o stress, o sentido de responsabilidade para não perder prazos, a preparação dos julgamentos, as reuniões preparatórias com os clientes e testemunhas por si arroladas, as deslocações a tribunais distantes, a par das obrigações familiares (levar e buscar os filhos à escola, às suas actividades extra-escolares, acompanhá-los nos estudos, etc.), provoca nos advogados muita ansiedade e perturbação.

Diga-se que os clientes são muito exigentes, desconfiados e, às vezes, inconvenientes, para além de serem muito pouco razoáveis amiudadamente. Se o advogado obtém bons resultados não fez mais do que a sua obrigação. Se, pelo contrário, os resultados foram menos bons, então o advogado é um incompetente.

Abraçam a litigância como ferramenta para preencher o seu ego, mesmo quando as suas pretensões são desprovidas de qualquer mérito. A litigância aumentou desmesuradamente em Portugal, sobretudo nos últimos 10/15 anos e veio a agravar-se com a pandemia da Covid-19.

Tenho a clara percepção que a pandemia veio afectar, ainda mais, a já débil saúde mental, quer dos clientes, quer dos advogados. Nota-se que há muitas pessoas que andam descontroladas e desequilibradas, com projecção na sua relação com os advogados.

Os esgotamentos são uma realidade na advocacia, tal como nas magistraturas judiciais e do Ministério Público. Todo este frenesim próprio da advocacia, quando levado ao limite, afecta sobremaneira a saúde mental dos advogados.

Depois também há o registo de dependências para colmatar a constante ansiedade dos causídicos, como sejam o consumo excessivo de álcool e de estupefacientes, debilitando deveras a sua saúde mental, provocando graves distúrbios e que comprometem o próprio exercício da profissão.

Ora estando os advogados com a sua saúde mental comprometida, por força da exigência e profundo desgaste provocado pela profissão, este fenómeno também tem irremediavelmente impacto na própria justiça. Como se afere este impacto?

Os advogados passam a não redigir bem as peças processuais, têm má prestação nos julgamentos, dão mau aconselhamento jurídico e acabam por prejudicar, muitas vezes inconscientemente, os clientes e, por arrasto, a própria justiça.

A saúde mental é um dos pilares da advocacia. Sem ela o advogado não está na posse de todos os seus atributos e não pode acautelar devidamente os direitos e interesses dos seus clientes. Da mesma forma, o advogado que não tenha saúde mental também compromete a sua própria família e pode chegar a limites sem retorno. Infelizmente, tem havido casos de suicídio de advogados e de magistrados judiciais.

O advogado quando começar a pressentir que está com excesso de ansiedade ou que os seus níveis de auto-estima descem vertiginosamente, deverá procurar imediatamente ajuda, sob pena de criar um fosso donde sairá com dificuldade e, em última instância, até poderá não ter retorno.

Em suma, a saúde mental é um assunto muito sério na advocacia e urge tomar medidas e adoptar estratégias a nível individual e organizacional, como manter hábitos de vida saudáveis, buscar apoio psicológico e promover um ambiente de trabalho mais equilibrado. O advogado precisa de conseguir fazer o equilíbrio entre a vida profissional, familiar e social. Precisa de alimentar a alma. Só assim poderá conciliar o trabalho e a vida pessoal com ganhos para a sua saúde mental. É uma tarefa árdua e que muitos advogados não conseguirão percorrer esse caminho sozinhos, pelo que há que definir estratégias de apoio para aqueles que não o consigam fazer.

Obrigado.

