

PROTESTE ENTREVISTA

Em busca do equilíbrio mental

Miguel Ricou

Presidente da Comissão de Ética da Ordem dos Psicólogos Portugueses,
psicólogo, professor universitário e investigador

Quais os sinais que indicam que a pessoa precisa de ajuda profissional?

Quando começamos a sentir que não nos conseguimos desligar das emoções, que estas começam a determinar o nosso comportamento e que este traz consequências negativas, pode ser bom procurar ajuda. Ou seja, imagine-se uma pessoa que se sente muito triste. Se for porque perdeu, por exemplo, algo muito importante, não estará incomodada por estar triste, mas pelo que perdeu. Outras vezes, a pessoa está triste, porque não consegue deixar de estar. É como se fosse uma tristeza sem razão, que incomoda, que altera o comportamento e cuja razão é a própria tristeza. Nestes casos, o risco de perturbação é bem maior. O mesmo acontece com as outras emoções. Na tristeza, não conseguimos fazer coisas que são importantes para nós; na ansiedade, começamos a evitar situações ou contextos; na raiva, acabamos por dizer ou fazer coisas de que nos arrependemos. A lógica será sempre essa: quando o estado emocional começa a trazer-nos prejuízos, é altura de pedir ajuda. Porém, a intervenção psicológica não serve apenas quando estamos em estado de perturbação. Pode também ser preventiva e motivadora.

Como funcionam as consultas à distância? Como aceder-lhes e ter a certeza de que estamos perante um profissional qualificado?

Quase todos os psicólogos estão a trabalhar à distância, seja no setor privado (são a maioria), seja no setor público. E não falo apenas de hospitais e centros de saúde, mas também de escolas e empresas. Os psicólogos estão a adaptar-se para poderem responder ao que deles é esperado. Para uma consulta no setor privado, bastará uma marcação normal, com um profissional credenciado, e que a pessoa disponha de um computador ou telefone com ligação à internet [a videoconferência é o mais próximo da consulta presencial] e um local privado onde consiga estar à vontade. No público, as instituições estão a reinventar-se para conseguirem



“Acredito que viveremos melhor daqui a 50 anos, ainda que possa ser diferente. Não tenhamos medo disso”

responder. Paralelamente, as autarquias, as universidades e outras instituições estão a instituir intervenção psicológica à distância. O SNS24 também abriu a Linha de Aconselhamento Psicológico, disponível 24 horas, que permite um acesso universal. Os psicólogos são todos profissionais qualificados. Mesmo na intervenção à distância, qualquer pessoa deverá exigir o nome e o número de cédula profissional. O psicólogo deverá ter um endereço físico. Estes dados são verificáveis no diretório disponibilizado pela Ordem dos Psicólogos [www.ordemdospsicologos.pt].

E depois do isolamento?

Preocupa-me o pós-isolamento e, depois, o pós-pandemia, com todas as consequências diretas e indiretas. Aí, os cuidados de saúde primários vão ter um papel central. E é importante perceber que existem pouco

mais de 250 psicólogos a trabalhar nos centros de saúde, quando deveriam ser, pelo menos, quatro vezes mais. E tenho muito medo de que, depois deste momento agudo, mesmo esses sejam poucos. Contratar psicólogos será sempre uma medida economicamente inteligente, e socialmente ajustada ao momento que vivemos e viveremos. Está mais do que demonstrado que a intervenção psicológica, além de aumentar o nível de satisfação das pessoas com os cuidados de saúde, diminui os custos diretos e indiretos dos mesmos.

É previsível que este isolamento tenha consequências após a pandemia? Como iremos retomar a vida “normal” e voltar a confiar no toque e no abraço?

Claro que vai ter. Como é que um episódio tão violento e marcante, provavelmente, o mais marcante da nossa vida comum, não deixaria marcas? E vai deixar marcas em todos. Muitos vão continuar a viver e a funcionar como se essas marcas não existissem, e outros vão desequilibrar-se mais um pouco e precisar de ajuda. Tudo o que possa dizer sobre a forma como vamos retomar a vida normal não será mais do que um “acho que”, pois não temos experiências anteriores, que nos permitam traçar paralelos. Não sei quanto tempo vamos ficar sem nos podermos tocar e cumprimentar. Será sempre mais do que desejaríamos. Mas o que nos faz cumprimentar e abraçar é mais do que uma convenção social. Tenho dúvidas de que este vírus vá mudar definitivamente a nossa cultura de contacto e proximidade social. Com o tempo, acredito que tudo irá voltar ao normal, ainda que todos tenhamos passado por uma experiência muito difícil, que não vamos esquecer e que nos poderá trazer uma maior capacidade de gerir dificuldades. O mundo tem evoluído a partir de crises que obrigam o ser humano a reinventar-se e a encontrar formas para se adaptar. E isso tem resultado positivamente. Vivemos melhor hoje do que há 50, 100 ou 200 anos. Acredito que viveremos ainda melhor daqui a 50 anos, ainda que possa ser diferente. Não temos medo disso.