



Estudo sobre saúde mental em Portugal pode ser repetido este ano

RICARDO CASTELO

P&R

Telmo Mourinho Baptista

Bastonário da Ordem dos Psicólogos

Lisboa



“Falta de apoio psicológico pode comprometer retoma do país”

Era de esperar um aumento da venda de antidepressivos?

As crises são geralmente precipitadoras de depressão e as pessoas recorrem aos meios que existem, um deles a medicação. Infelizmente muitas vezes outros recursos, como o apoio psicológico, não são tão mobilizados porque não estão tão disponíveis.

Seriam mais eficazes ou complementares?

Hoje há indicações claras de que em situações iniciais, depressões ligeiras e médias, há intervenções psicológicas extremamente eficazes com resultados que se mantêm ao longo do tempo. E sobretudo ajudam as pessoas a desenvolver estratégias para lidar com as dificuldades.

E isso será mais importante em depressões com causas de natureza económica?

Sim, são as chamadas depressões reactivas. Nestes casos procura-se ajudar a pessoa a ter uma visão menos negativa e a criar competências pessoais para lidar com isso, o que é particularmente importante num momento como este.

A intervenção psicológica torna-se ainda mais indicada?

Sem dúvida, mas depois temos um paradoxo. Este apoio existe a dois níveis, público e privado. O problema das crises é que o recurso ao privado fica condicionado. As pessoas cortam nos cuidados de saúde como cortam no resto, o que compromete os resultados. As crises envolvem esta dificuldade acrescida para a saúde mental e por isso é que é importante criar recursos no sector público.

E há movimentações nesse sentido?

Não tem havido, e o que se anuncia muitas vezes é uma diminuição de recursos. Estamos claramente a descuidar esta área, com custos adicionais. Nunca se pensa quanto é que esta falta de apoio vai custar: uma pessoa deprimida, desmotivada, vai demorar a

recuperar. Se isto se generalizar, em última instância compromete a própria retoma do país.

A preocupação com a desmotivação nacional não costuma ainda assim figurar nos discursos políticos. Surpreende?

A dimensão psicológica é uma espécie de parente pobre. Toda a gente acha muito importante, mas quando é preciso investir há um esquecimento. Como não são problemas tão visíveis como uma perna partida, existe uma desqualificação da sua importância.

No consultório sente-se muito a influência da crise?

É um tema recorrente. O que é mais central é um sentimento de incerteza e falta de controlo, mas também a desesperança.

Mas a incerteza precipitadora de problemas é só a das dúvidas a médio e longo prazo, como o futuro pessoal ou dos filhos, ou notícias como a de que os trabalhadores do privado têm cinco dias para decidir se querem receber os subsídios em duodécimos podem também ser um catalisador?

Os momentos de dificuldade prestam-se a mais confusão. Precisamos por isso de medidas cuidadas e com tempo, que ofereçam perspectivas concretas às pessoas. O caso que dá é sintomático: ninguém sabia muito bem o que ia acontecer e com estes prazos apertados confronta-se as pessoas com uma decisão rápida sobre algo de que desconhecem as consequências. São situações desnecessárias.

Além da crise e da insuficiência de recursos, persiste também alguma falta de tacto psicológico?

Mas isso não é só deste governo. Quase todos têm muito pouco conhecimento do ser humano na sua dimensão psicológica. É pena, porque poderiam beneficiar muito de perceberem.