



ALEGAÇÕES FINAIS SOBRE PAPEL DOS PSICÓLOGOS NA GESTÃO DO IMPACTE DA CRISE

“Comunica-se mal o que se quer o que leva as pessoas a bloquear”

PATRÍCIA JESUS

Tem-se falado muito sobre os efeitos da crise económica e social na saúde dos portugueses, incluindo na saúde mental. Há sinais de que esta está a ser afetada pela crise?

Absolutamente. Ainda ontem falava com um colega do INEM [Instituto Nacional de Emergência Médica] que salientava o aumento de pedidos de ajuda e das questões relacionadas com o suicídio nas chamadas que recebem. Há um impacte muito significativo na saúde mental, desde logo nos níveis de ansiedade, que aumentam e começam a atingir um grau em que são um problema clínico. Depois o *stress* é mais elevado e a depressão é uma das grandes consequências, levando ao suicídio. Também há a questão dos consumos excessivos de álcool e drogas, que começa a emergir. Mas as crises têm consequências, sobretudo, quando as mensagens que passam são de desesperança. Cria-se um ambiente muito negativo.

Os políticos são agentes dessa desesperança?

Depende do momento em que estão, em altura de eleições podem fazer promessas que são mais ilusões. Mas no momento em que estamos... É preciso ter cuidado com a forma como se comunicam as coisas às pessoas. E em Portugal não somos bons a fazê-lo. Comunica-se mal o que se quer, o sentido das medidas e a necessidade destas, o que leva as pessoas a bloquear e a desligarem-se. Temo que a abstenção nas próximas eleições seja muito elevada.

Além de se sentir no dia a dia da maioria



TELMO BAPTISTA

Bastonário
da Ordem dos Psicólogos

“

As crises têm consequências [na saúde mental], sobretudo, quando as mensagens que passam são de desesperança. Cria-se um ambiente muito negativo”

dos portugueses, a crise domina as notícias pelo menos desde a crise financeira de 2008. As pessoas estão cansadas?

Claro que há uma fadiga. Parece que para os media *bad news is good news* [uma máxima que pode ser traduzida como “más notícias são boas notícias”] e isso cansa as pessoas e aumenta a sensação de desesperança. A estratégia mais fácil é bloquear e matar o portador das notícias, o mensageiro. O que nós aconselhamos é que se faça um teste de realidade, se percebam as consequências de cada notícia para a vida de cada um. Quem relata também tem de ser capaz de equilibrar as coisas, mostrar que há uma ameaça, sim, mas também as formas de resolvê-la, questionando os agentes políticos.

Qual é o papel dos psicólogos?

Uma boa parte do trabalho do psicólogo nestas alturas é ajudar as pessoas a lidar com as ameaças, a perceber que recursos têm à sua disposição – não só económicos, mas familiares e sociais. Muita gente fica completamente desorganizada perante uma ameaça e fica num estado tão alterado que não consegue descortinar que recursos tem à sua disposição. A intervenção do psicólogo trabalha isso e a capacidade de desmontar as situações, para que as pessoas não fiquem perante ameaças globais que produzem sentimentos de impotência. É pena é que os psicólogos não estejam onde deviam estar. Precisamos de respostas de proximidade, nos centros de saúde e nas próprias escolas, porque é aí que as pessoas vão. E a intervenção precoce é um investimento que se paga, porque evita situações muito mais graves.

(Mais noticiário na página 15)