



Como escolher um psicólogo

A escolha de um psicólogo não é fácil, sobretudo para um público que ainda desconhece quais os aspectos críticos para a eficácia do seu acompanhamento. Segundo a psicóloga Madalena Lobo, a maioria das pessoas sente falta de critérios que o ajudem a escolher o psicólogo que melhor sirva para responder às suas necessidades.

por Solange Sousa Mendes

Opções

a⁻/a⁺

Fotografia

Votar: Rating:

Enviar

Imprimir

Comentar

Partilhar



Share

De acordo com a sua experiência, a psicóloga deixa algumas considerações importantes que deve ter em conta para que escolha o seu psicólogo. São apresentados alguns aspectos relativos a questões como preços e periodicidade, análise de dados curriculares que possam ser públicos, aspectos de espaço e localização do consultório e de relação terapêutica.

1 - O preço

Os valores cobrados são muito importantes, tendo em conta que um processo psicoterapêutico pode durar vários meses. No entanto, de acordo com Madalena Lobo esta questão não é linear.

• **O valor dos honorários reflecte, regra geral, a experiência clínica e as provas científicas/académicas do profissional.** Se escolher um psicólogo júnior (mais em conta financeiramente), corre o risco de ser seguido por um profissional com menores conhecimentos práticos e clínicos. Na maioria das situações pode ser uma má opção, mas há excepções. É o caso de clínicas ou associações com uma vertente de responsabilidade social ou iniciativas de fundos públicos.

• **Mais importante do que o valor de cada consulta é a periodicidade das mesmas.** Isto porque é o produto de ambos os factores que vai determinar o valor mensal que tem de disponibilizar. Ou seja, importa fazer uma estimativa proporcional entre o que vai pagar e o número de consultas que vai ter por semana.

2 - Os horários

Os horários mais procurados são os pós-laborais - final de tarde/início de noite e/ou fim-de-semana. Convém perguntar primeiro pela procura e escassez destes horários, porque o psicólogo que pretende pode já não ter horas disponíveis.

3 - A localização

A localização do consultório é muito importante para quem procura psicólogo. É importante esteja situado perto da zona de trabalho, estudo ou casa, para que a deslocação seja facilitada. Para além da proximidade, é importante que tenha em consideração o seguinte:

• **Acessibilidade de transportes públicos** - se andar de transportes públicos, tenha em conta se o consultório está situado numa zona bem servida pela rede transportes (metro, comboio ou metro). Às vezes, locais aparentemente mais próximos podem ser de acesso mais complicado.

• **Facilidade de estacionamento.** Imagina-se 30 minutos à procura de lugar para estacionar? Então, analise bem a rua onde está situado o consultório.

3 - O currículo

Antes de escolher psicólogo deve ter em conta a experiência do mesmo. Ainda assim, existem alguns aspectos que deve ter em conta. Leia o seu CV e certifique-se de:

• A faculdade em que se formou é reconhecida.

• Menciona o seu número de cédula profissional emitida pela Ordem dos Psicólogos (opcional).

• Menciona cursos de especialização em Psicologia Clínica. Alguns recentes ou todos antigos? A Psicologia é uma ciência, pelo que exige dos seus profissionais um esforço constante de actualização