



Portugueses tristes, desanimados, stressados... e esquecidos?

Psicólogos fazem o retrato da nação em tempo de crise: as soluções também estão no passado

OS CONSELHOS DOS PSICÓLOGOS

- Treinar competências de liderança nas empresas e nas organizações para motivar os colaboradores.
- Diminuir a espiral de temas negativos nos media e nas conversas.
- Estabelecer projectos de vida de curto prazo e realistas e definir prioridades.
- Fortalecer laços interpessoais: família, vizinhos e amigos.
- Criar e participar em projectos de discussão do futuro e pensamento colectivo.
- Estimular actividades físicas e culturais gratuitas, que contribuem para experiências positivas e permitem gerar soluções com maior qualidade para os problemas.
- Reforçar o apoio psicológico nas escolas e nas organizações de forma a aprender, por exemplo, a lidar com o stress.

MARTA F. REIS
marta.reis@ionline.pt

Décia tem 36 anos e vive em Rabo de Peixe, uma das freguesias mais pobres do país. Teve um AVC, um irmão morreu com cancro, os filhos estão com problemas na escola. A psicóloga e professora da Universidade Técnica de Lisboa Helena Marujo, mentora da psicologia positiva, vai buscar o exemplo porque mostra uma "estratégia genial" para lidar com dificuldades constantes e incontornáveis, o prato do momento. Quando está em baixo, Décia pára o que está a fazer. À sua esquerda imagina uma caixa onde fecha todos os problemas. À direita, uma caixa de imaginação, com a vida de que gostaria e merece ter. Depois fecha o sonho e vira-se para a caixa do lado esquerdo: "Ganhou forças e deixa sair um problema de cada vez."

Em vésperas do primeiro congresso da Ordem dos Psicólogos, sete psicólogos traçaram ao *i* o diagnóstico dos portugueses nesta crise e avançam soluções.

Como estamos? Desanimados, com pouca esperança no futuro, vulneráveis a pressões que levam a um stress crescente nem sempre valorizado. Temos dificuldade na escolha de prioridades. Entramos em espirais viciosas de queixas, deixamos-nos dominar pelas más notícias. Somos pouco pró-activos, acusamos os políticos e não assumimos a nossa parte da culpa. E esquecemos que esta crise não é a primeira que vencemos.

"Falta esperança, algum optimismo e a confiança de uma perspectiva histórica", aponta Helena Marujo, que tem estudado a felicidade e o bem-estar em contextos de privação. "Pessoas em lugares como Rabo de Peixe têm-nos ensinado onde ir buscar forças. Dizem-nos que não perdem o optimismo, ajudam os outros, partilham o pouco que têm, investem no sentido de humor, têm uma grande atenção à família e às relações interpessoais", diz a investigadora, que vê a crise acordar muitas pessoas - mesmo as mais desafogadas - para o essencial. "Já tivemos fascismo, emigração profunda, uma guerra colonial, e conseguimos entrar numa democracia mais ou menos bem-sucedida e encontrar equilíbrios e políticas sociais de que nos orgulhamos."

Para Anabela Vitorino, professora e coor-



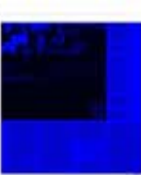
denadora do gabinete de apoio psicológico da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, a instabilidade, a tristeza e o desânimo são indicadores visíveis, com impactos que é preciso saber gerir com instrumentos da psicologia. Só na sua escola, a maioria por dificuldades financeiras. 12 alunos anularam as matrículas desde o início do ano. "A grande dúvida que me apresentam é para quê este esforço na formação, de que vai valer, se terão de emigrar. Falam na quebra de expectativas, de virem a ser caixas de supermercado."

DEFINIR PRIORIDADES Os resultados, que em muitos casos passam por trabalhar o amor-próprio, vão sendo conseguidos, com alguns alunos a optarem por só fazerem exames, em vez de avaliação contínua, e a contribuírem para o orçamento familiar com part-times ou trabalhos sazonais: "Enfrentar a crise passa por definir muito bem prioridades e os portugueses por regra não o fazem."

Sara Bahia, especialista em psicologia da educação da Universidade de Lisboa, tam-

Dois mil psicólogos

Com que ferramentas os psicólogos podem contribuir para aumentar a resistência psicológica à crise, das empresas às famílias, e onde estão os casos de sucesso. Dois mil psicólogos vão estar reunidos até sábado no Centro Cultural de Belém, em Lisboa, a discutir ideias, casos e dados científicos para reforçar o papel da classe e contribuir com soluções para o país. O primeiro congresso nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses arranca hoje com workshops. Abre oficialmente amanhã, com oradores como Eduardo Sá, Margarida Gaspar de Matos e o espanhol José María Peiró, que vem partilhar resultados da psicologia do trabalho e das organizações numa Espanha também em crise.



IDEIAS SOLTAS, PARA COMEÇAR A PENSAR

Carlos Anunciação "Estima-se que 50% das consultas de clínica geral estejam associadas ao stress sem que isso seja valorizado pelo clínico ou pelo doente."

José Afonso Oliveira "É um indicador subjectivo, mas se calhar falamos no máximo 5% a 10% das vezes sobre coisas boas antes de cair na lamúria e nos lamentos."

Anabela Vitorino "Há necessidade de os psicólogos intervir em não só numa perspectiva remediativa mas também preventiva."

Helena Marujo "Temos tendência a comunicar sobre o que não funciona, uma cultura de queixa e pouco de celebração. Temos de vencer a ideia de que as razões dos problemas estão fora de nós."

Sara Bahia "Há falta de psicólogos nas instituições de educação formal e não formal. Há pouco espaço para trabalhar a criatividade."

João Paulo Pereira "As pessoas têm de ser mais aptas a nível pessoal e profissional e as organizações terão de potenciar e compensar isso. Será uma mudança permanente e mais produtiva."

Francisco de Soure "Seria interessante reeducar as pessoas para um estilo de vida mais económico e transmitir informação clara e inequívoca."

A crise tem potencial para agravar níveis de ansiedade e depressão. Mas também pode ser aproveitada para reforçar competências

bém nota o aumento do abandono académico. Mas, se por um lado diagnostica um sentimento generalizado de insatisfação com a vida, a resignação e a inactividade são constantes. "As pessoas queixam-se muito, mas não sei se já interiorizaram a crise e o que ela implica. Se o tivessem feito, seriam mais pró-activas."

Na saúde em contexto laboral, João Paulo Pereira, psicólogo clínico e professor do Instituto Superior da Maia, fala de um cenário preocupante, pelo agravamento das pressões negativas, mas ao mesmo tempo de uma oportunidade de mudança permanente que será um trunfo para todos, empregados e empregadores: organizações mais centradas nas pessoas. "Uma estratégia de gestão virada para as pessoas é a grande arma para manter a motivação, o envolvimento e a saúde mental dos trabalhadores."

LIDERANÇA José Afonso Oliveira, presidente da ICF Portugal Associação de Coaching (International Coach Federation), é outro apologista desta mudança de paradigma como forma de combater o pessimismo

instalado. "Levar as pessoas a envolverem-se mais, a sentirem-se protagonistas da vida das empresas, não custa muito dinheiro. A liderança não se aprende só nos livros, mas na postura que se tem perante a vida e na relação com os outros." Afonso Oliveira diz que assumir este protagonismo será crucial para vencer a crise e proteger a cabeça: "Se cairmos no choro sistemático sobre o leite derramado não construímos nada, quando muito temos pena de nós próprios e fazemos com que os outros tenham pena de nós. Isso não nos devolve nem os recursos, nem a riqueza, nem o valor que precisamos de reconstruir." E uma chave para isso, diz o coach, seria mais civismo: "Sejamos exigentes com os políticos, mas cada um de nós tem poder. Se eu não estacionar em cima do passeio provavelmente evito que as câmaras gastem balúrdios a proteger-nos da nossa falta de civismo. A ideia de que temos nas mãos o nosso destino é uma ideia que os nossos antepassados tinham. Perdemos-a não sei porquê e é preciso recuperá-la como orientação básica da nossa vida."

Carlos Anunciação, psicólogo clínico, acredita que o fundamental é também aprender a lidar com o stress, parte do mecanismo básico de luta ou fuga em que muitas vezes optamos pela segunda via, evitar e negar os problemas: "Em 2020 a Organização Mundial do Trabalho estima que o stress seja a principal causa laboral de doença. Temos de interiorizar que as estratégias de resolução dos problemas

"Enfrentar a crise passa por definir bem prioridades e os portugueses por regra não o fazem"

Psicólogos lembram crises anteriores vividas por Portugal, como a do século XV, e a maneira como foram vencidas

estão menos vezes associadas a depressão e ansiedade e é preciso que sejam ensinadas e treinadas."

Francisco de Soure, psicólogo clínico da Oficina da Psicologia, assume que não tem notado a tendência mais falada: na prática do consultório não se sente o aumento dos quadros de depressão e acredita que os portugueses estão historicamente habituados a fazer frente às adversidades, até com melhores resultados do que quando o país está melhor, mesmo que para alguns o cenário de desemprego e instabilidade pareça assustador. Mesmo para esses, a perspectiva do passado poderia ser um trunfo. "Quando o nosso país, no século XV, estava numa situação difícil do ponto de vista económico, ultrapassámos o cabo das Tormentas, porque nos organizámos enquanto povo. Diria que é o equivalente ao que pensamos nos cenários de recessão que vão sendo sucessivamente apontados. A incerteza em relação ao futuro tendencialmente vai ser olhada como cenário catastrófico, mas se assim quisermos poderemos vê-lo como oportunidade de superação."



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



18-04-2012

Tiragem: 27259

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 1

Cores: Cor

Área: 4,59 x 3,57 cm²

Corte: 3 de 3



**Psicólogos
em congresso.
Viagem ao stresse
dos portugueses
em tempo de crise**

// PÁGS. 22-23