



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



19-04-2012

Tiragem: 27259

País: Portugal

Períod.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 24

Cores: Cor

Área: 23,72 x 31,60 cm²

Corte: 1 de 5



 Zoom // Entrevista



Telmo Mourinho Baptista // Em conversa com o *i*, o bastonário dos psicólogos diz-se um homem da ciência que gosta de estudos e evidências. Defende o investimento na psicologia, nos cuidados de saúde, mas também nas escolas, pelas vantagens já demonstradas. E deixa um alerta aos políticos: não basta cortar, é preciso saber comunicar e explicar porquê

Telmo Mourinho Baptista. “É importante a política ter sensibilidade psicológica”

Bastonário da Ordem dos Psicólogos defende que os recursos da psicologia estão a ser subutilizados

MARTA F. REIS

marta.reis@ionline.pt

EDUARDO MARTINS (Fotografia)

fotografia@ionline.pt

Os caracteres chineses para “crise” são tão assustadores como a palavra em inglês, escreveu em 2009 o especialista em literatura chinesa Victor H. Mair, da Universidade da Pensilvânia, recusando a visão oportunística de alguns gurus e terapeutas. Telmo Mourinho Baptista, bastonário dos psicólogos, também rejeita o cliché: defende que é preciso mais prevenção e mais treino das competências interpessoais também nos governantes. E que o país tem especialistas mais que suficientes para fazer parte da estratégia. Até sábado, a crise e as soluções da psicologia vão estar no centro do debate no primeiro congresso nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, em Lisboa.

Tem sido um cliché usar os caracteres chineses para dizer que crise é sinónimo de oportunidade. O que diz um psicólogo, o especialista em crises?

Há um artigo de um senologista que mostra que os caracteres chineses não querem dizer bem isso. É um cliché e é um cliché perigoso. Na prática, oportunidades temos sempre, não precisamos de crises. As oportunidades têm a ver com uma atitude diante das coisas e do mundo, com a possibilidade de desenvolver uma atenção muito dirigida para aquilo que é a utilização dos meus recursos em prol de resolver situações que vão surgindo e de fazer coisas. É bom que se separe, até porque as crises, se são oportunidades, também são uma oportunidade para se desorganizar e ficar pior, o que não é uma oportunidade positiva. Qualquer crise tem um carácter desorganizador. É uma oportunidade, com certeza, para reorganizar novamente, para voltar, mudar, fazer coisas, mas no meio disto tudo não podemos esquecer que há muita coisa que não conseguimos fazer.

Portanto, não há uma oportunidade de reorganização automática.

Não é espontânea e às vezes não é possível, perde-se, colapsa. O que é facto é que muitas pessoas não conseguem reorganizar-se numa crise pessoal, mesmo quando idealmente chegam até nós numa fase em que ainda é possível mobilizar alguns recursos. Temos de ter muito cuidado com esse cliché: parece que estamos à espera da crise para ter oportuni-

dades. Resolver problemas complexos em crise é muito mais difícil.

Que estratégia é que o país podia importar da gestão clínica da crise?

Com a devida separação, há aspectos comuns. Em primeiro lugar, as crises são ameaças. E quando eu vejo uma ameaça, tenho de perceber os recursos que tenho para lidar com ela. Tenho de perceber a sua dimensão, por isso fazer uma boa leitura da situação. Será que a ameaça tem a dimensão que tem ou estou a entrar em pânico na base de um boato? Temos de distinguir o ameaçador do extra. Até porque muitas vezes, e com responsabilidade da comunicação social, as situações e os casos pontuais são exacerbados. Não podemos pensar que um caso ou dois são representativos de um universo e é preciso uma abordagem rigorosa. Não menosprezo o drama individual de pessoas que podem estar a ser mais afectadas, se calhar porque não se

“Crise ser sinónimo de oportunidade é um cliché perigoso. Também é uma oportunidade para se desorganizar e ficar pior”

“Desprezamos muitas vezes as soft skills, competências de relação interpessoal”

“Não basta ter competências básicas, tenho de saber comunicá-las”

considerou no processo as diferenciações necessárias. Mas também isso pode ser explicado à luz da psicologia. No pânico, a nossa capacidade de reflectir, pensar, diferenciar diminui.

Pânico equivale a emergência social?

Quando uma pessoa entra num nível elevado de ansiedade, a sua capacidade de pensamento está diminuída e vai tentar fazer coisas ao nível da sobrevivência, sem disponibilidade para pensar que recursos tem e se tem de diferenciar. Num país, não é muito diferente. Voltando à situação individual, imagine-se que alguém tem a ameaça de o seu posto de trabalho acabar: esta ameaça tem de ser lida como verdadeira, que tem um potencial de dano para mim próprio e com a qual preciso de aprender a lidar, fazem

do coisas e não ficando à espera. Não entrar num círculo de rumores e boatos, mas procurar as alternativas: quem é que posso contactar, com quem é que já trabalhei e que talvez me possa ajudar. Tenho de pensar que recursos tenho e que recursos posso vir a obter, e a psicologia trabalha muito isso. Aquilo que já tenho pode ser o histórico sobre como tenho resolvido problemas, formas de dar a volta que posso transferir para a situação actual. Nos recursos que posso obter surgem apoios como aprender a procurar emprego de forma activa, saber o que dizer numa entrevista. Uma pessoa que nunca teve uma entrevista de trabalho, ou teve uma há 20 anos, não consegue mostrar aquilo que fez. Era importante que fizesse uma avaliação daquilo que já fez para que isso seja evidente para si e possa ser evidente para os outros.

O que é que costuma falhar?

As pessoas perdem-se no pânico, que é muito mau conselheiro. Ficam mal, baixam os níveis de produtividade e não preparam alternativas.

Porque estamos mal preparados?

Desprezamos muitas vezes as chamadas soft skills, competências de relação interpessoal, de inteligência emocional e de apresentação das coisas. Há um défice a esse nível.

Quando começa esse desprezo?

Desde sempre. Damos muita importância às matérias a que naturalmente temos de dar, às matemáticas, ao português. Mas não nos podemos esquecer de que, se eu não tiver capacidade para me relacionar e me apresentar, aquilo que sei não me serve de nada. Não podemos esquecer o lado relacional, emocional, social. São competências desenvolvidas ao longo da vida e que são estimuladas naturalmente na família, mas há pessoas que têm problemas a estes níveis que podem ser começados a resolver na escola, ensinando os jovens a auto-afirmarem-se, a serem explícitos nas apresentações que fazem.

O que não acontece ainda de forma programada.

Algumas escolas fazem-no, mas não é obrigatório. Nos países avançados há

muitos programas destes, por exemplo nos EUA. Perceberam muito bem que não basta ter competências básicas, há que saber comunicá-las. Sou um grande defensor dos portugueses e acho que não desmerecemos de ninguém, mas apresentamos muito mal o que fazemos. Há necessidade de fazermos em Portugal um conjunto de coisas do ponto de vista da educação que permita às pessoas ganharem mais à vontade, mais capacidade de se relacionarem, de arriscarem e de terem menos medo de falhar.

Esta insuficiência pode explicar baixa riqueza e produtividade?

Não sei se explica a produtividade; penso que a escolaridade ainda baixa pode estar mais ligada a isso. Mas temos de pensar que vivemos numa sociedade que depende totalmente das relações que se estabelecem entre pessoas. Tem de haver a competência de trabalho e capacidade para mostrá-la, tem de haver trabalho em equipa e temos muita dificuldade em fazê-lo. Isto pode ser estimulado incentivando os jovens e os alunos a fazer coisas em conjunto, permitindo que eles se auto-organizem mais vezes. O associativismo, para mim, é das coisas mais importantes. Não tem de ser político, pode ser o projecto da rádio, de organizar a festa ou o torneio de futebol. Aprendemos a resolver problemas ao ter de organizar e discutir com os colegas.

Responsabiliza?

Também. Há uma série de aprendizagens invisíveis nestas relações que também existiam quando iam jogar futebol para a rua e tínhamos de discutir quem ficava em que equipa ou a própria justiça de algumas situações que iam surgindo. Há um elemento importante de estímulo que se devia ter ao nível de actividades na escola para ajudar as pessoas a perceber que vão cometer erros, que isso não tem importância se elas aprenderem com eles. Temos este medo quase primordial de falhar. Temos de aprender a falhar e a fazer as coisas melhor, sabendo que não é problemático na maior parte das vezes e que faz parte da aprendizagem. Temos muitos críticos em Portugal, de tudo e de mais alguma coisa, toda a gente acha que faria melhor. O que é importante é que as pessoas façam, que vão fazendo. E a educação é fundamental. É quando se começa, na pré-primária, que se deve dar instrumentos às pessoas que lhes permitam estar na sociedade de forma aberta e capaz.

continua na página seguinte >>

No final do ano passado, a Ordem compilou dados sobre o custo/efectividade da psicologia nos cuidados de saúde. Nos cuidados primários, que o bastonário defende devem ser o eixo da intervenção, só há 221 psicólogos. E um quinto das pessoas vai aos centros de saúde por queixas psicológicas

>> continuação da página anterior

Estamos a falar de escolas onde há um psicólogo para milhares de alunos...

Temos de melhorar isso, fazer com que haja um ou dois. Sabemos por exemplo que na transição de ciclo há programas de psicologia que permitem que este processo aconteça com menos problemas de adaptação às disciplinas, aos colegas e aos professores. O custo é infinitamente menor que o da retenção e do abandono. Temos de medir e comparar qual é o custo de fazer coisas que permitem ajudar a transição e o custo de não as fazer.

A mesma ponderação na saúde.

Temos insistido muito com o ministério nisso, na prevenção. Não temos recursos psicológicos suficientes em Portugal que permitam que uma pessoa vá a um centro de saúde e tenha uma consulta de psicologia. Temos 221 psicólogos em centros de saúde, que são 400.

Devia ser outra ambição de Paulo Macedo, garantir um psicólogo a cada português como pretende fazer com os médicos de família?

Pelo menos um a cada centro de saúde. O problema é que achamos que a saúde física precisa de recursos e a saúde mental não. É uma ideia péssima. Tal como vou ao médico, devia poder ir ao psicólogo quando tenho problemas relevantes, situações persistentes que afectam a minha qualidade de vida, ou situações de crise que exigem intervenções pontuais. Por exemplo, uma pessoa que teve uma má notícia de saúde e precisa de mobilizar recursos, diminuir a ansiedade.

Como são os tempos de espera para as consultas de psicologia nos cuidados primários?

Não temos dados, mas a maior parte das vezes não há tempo de espera porque não há psicólogo. O que dizemos é que numa crise, em que a ansiedade e os problemas mentais se acentuam - e basta ver os alertas da "Lancet" sobre a Grécia -, precisamos de ter medidas que impeçam que as pessoas cheguem a um limite. Devemos ter medidas para prevenir o suicídio, mas também a depressão e o aumento dramático do stress e da ansiedade. Tem custos enormes: estamos a ter 3 mil baixas por dia, muitas do foro mental, que implicam medicação e diminuição da produtividade. Vale a pena fazer intervenção psicológica ou não? Nós dizemos que sim e apresentamos um relatório ao Ministério da Saú-

de que mostra como a intervenção psicológica tem respostas significativas. São alternativas válidas, focadas, com diferentes níveis de duração e com um custo/eficácia grande. Em Portugal esquecemo-nos sempre da prevenção, mas está demonstrado nesta área que ela se paga a si própria.

Os psicólogos nas escolas estão a entrar em colapso, com situações de um profissional para universos de mais de mil alunos?

Têm uma vida difícil, têm de se dividir por múltiplas actividades e escolas e percebem que a sua acção acaba por ser limitada. No ano passado saíram 200 e agora há a intenção de os manter nos territórios prioritários de intervenção. Tem havido uma política e um investimento muito pouco claro.

Na psicologia e nos profissionais, com contratos precários.

O que vai ao encontro do problema de desperdício que este país tem. Produzimos muitos profissionais, temos muito problemas, mas não juntamos as duas coisas. Alguns países da Europa não têm profissionais; não é o nosso caso. Não temos falta de psicólogos. Temos mais do que suficientes para ajudar nos problemas. Não temos a pretensão de achar que todos os problemas são psicológicos, mas podemos ter um papel muito importante e que está documentado.

Quantos psicólogos estão no desemprego?

Temos apenas a indicação dos psicólogos nos centros de emprego, que é uma subavaliação em relação à realidade porque há muitos que estão noutros trabalhos. Entre 2009 e Janeiro de 2011, o

número de desempregados entre os formados em Psicologia aumentou 26,8%, para 2985 inscritos.

Mas há excesso de formação?

Também. Num país que tem 32 cursos de Psicologia no país, sete públicos - estamos a falar do mesmo número de cursos de Espanha -, temos de reflectir muito bem sobre a necessidade de manter este número. Nós temos 18 mil psicólogos na Ordem, o que em termos de país já excederia as necessidades. O ano passado abriram 1900 vagas.

Faltava um psicólogo no governo?

Penso num caso concreto: a suspensão das reformas antecipadas.

A política precisava de muito mais psicologia. O acto político, por excelência, é um acto de decisão que afecta as pessoas. Saber como fazê-lo e, em segundo lugar, como comunicá-lo, a forma adequada, são duas coisas importantes. Muitos governos têm tido um défice na forma como comunicam alguns aspectos.

Este também?

Têm quase todos. Naturalmente, estamos numa fase complicada e comunicar restrições fortes é difícil. Mas isto é importante para qualquer decisão, individual ou colectiva. Nós somos capazes de sofrer quando damos um sentido ao sofrimento. Sofrimento sem sentido é que é terrível. Esta ligação entre o sentido e as medidas é essencial. Se não é só sofrimento provoca-se desorganização, mal-estar, revolta, emoções fortíssimas. Quando a política é um acto para as pessoas, tem de haver sensibilidade de forma a que as pessoas percebam o que se está a fazer. Ainda antes de comunicar é preciso do lado dos decisores perceber que há aspectos do comportamento das pessoas, dos quais os psicólogos sabem mais, que interferem nas políticas e que estas não podem ser só vistas do ponto de vista da macroeconomia.

No caso da suspensão das reformas antecipadas faltou tacto psicológico?

O que passou foi que aquilo foi feito de um dia para o outro para não haver uma corrida às reformas antecipadas. Houve alguém que questionou, muito bem quanto a mim, o contrato social. Nós somos cidadãos com direitos. Se temos direito, não adianta nada dizer que a medida é de hoje e ontem fechou o prazo. Do ponto de vista estritamente psicológico, se entramos numa onda política em que se escondem coisas para que as pessoas não possam tomar decisões em consciência, não há sentido. Tem de haver um contrato social. Sabemos que a descon-

"Em Portugal esquecemo-nos sempre da prevenção, que está provado que se paga a si própria"

"Produzimos muitos psicólogos, temos muitos problemas, mas não juntamos as duas coisas"

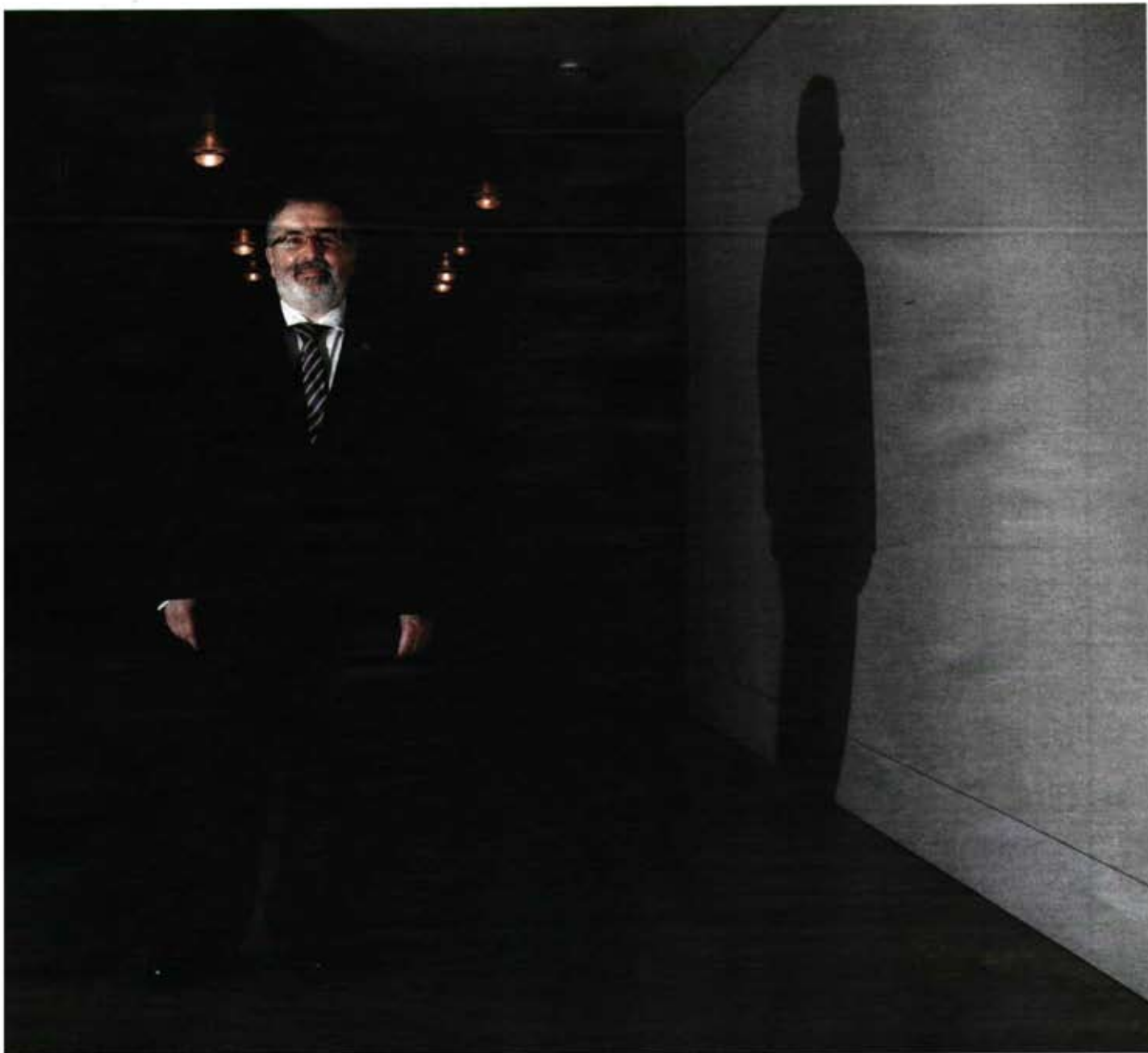
fiança está instalada e que Portugal é um país com níveis de confiança muito baixos, o que é um problema. A confiança é central na vida de um país. Se não tenho confiança no político, ou que a pessoa me vai pagar, ou que o Estado cobra impostos e os utilizam bem, torna-se difícil. É importante a política ter uma sensibilidade psicológica e saber mais sobre como é que as pessoas funcionam, e isso em geral os políticos não sabem.

Noutros países há freio psicológico de políticos?

Não há muito.

É mais a imagem?

A imagem e, se calhar, no mau sentido, no sentido da manipulação. O que veremos numa relação são pessoas verdadeiras. Não estou a desprivilegiar a imagem, mas, se só privilegiamos a imagem, estamos a dizer que o embrulho é mais importante que o conteúdo. Há um lado da psicologia, de compreensão do comportamento humano que pode ajudar, por exemplo, a pensar políticas de estímulo mais eficazes. Se queremos promover o trabalho em equipa, há estraté-



gias específicas para isso. Vi uma vez uma iniciativa onde havia um pré-convíte para um evento onde as instituições se encontravam para falar de interesses e encontrar parceiros. É uma ideia interessantíssima e, só por si, este encontro

é gerador de disponibilidades e atenção, de oportunidades. Se eu estive com essas pessoas sei quem são, tenho mais confiança.

Nos negócios e empresas, o que pode ser trabalhado?

É importante o trabalho de equipa e as competências de relacionamento social. Dou um exemplo por que já passei: um quiosque em que a pessoa me pergunta se eu quero que me guarde o jornal cria-me a obrigatoriedade de lá ir. Potencialmente, aquela pessoa faz isso com mais clientes. Vai haver mais jornais, vai vender mais. Vai haver mais gente no bairro, mais segurança, mais movimento nos cafés ali à volta. É preciso perceber que este tipo de competências são muito úteis. Se vierem desde a escola, é mais fácil, mas há trabalho a fazer e existe uma subutilização dos recursos da psicologia.

Psicologicamente, o governo parece-lhe bem?

Não faço diagnósticos globais. Acho é que é um período extremamente difícil. Paul Krugman dizia aqui há uns meses

que os políticos das novas gerações, no geral, tinham uma grande dificuldade: dizer às pessoas que iam ter menos coisas quando os anteriores tinham dito 'toma lá mais'. Mais uma vez, perder é uma coisa que nós nunca queremos. Mas estamos dispostos a perder se isso servir um propósito e a explicação que deve ser dada não deve ser "vou cortar". Estou disposto a perder um membro porque alguém me diz que isso me vai poupar a vida. Se me disserem vamos cortar e mais nada não percebo, não alinho e sinto-me forçado.

Há margem para poupar mais as pessoas?

Há margem para lhes explicar melhor. Percebo que também é um problema complexo de resolver, comum a todas as crises e dramas. Em pânico, tendemos a remediar.

Nos consultórios, o que é que se sente?

Globalmente, aquilo que mais temo é a desesperança das pessoas. Que baixem os braços e entrem num processo de desesperança. Mesmo que haja recuperação, e o mundo não há-de estar sem-

pre em crise, o retorno será mais lento. Temos dificuldades, mas não podemos entrar na ideia de que temos pouco a fazer. Nós temos influência, pelo menos alguma, e aquela que temos devemos saber usá-la. Não mandamos na Europa, mas podemos mobilizar-nos, podemos exigir mais. Não podemos entrar na espiral do "não me interessa". Temos de evitar que as pessoas deixem de se importar com o que acontece, que digam coisas como "não vou votar". Não somos como os gregos, que são mais expressivos. Nós interiorizamos mais.

Atitude pouco positiva que a psicologia poderia estar a ajudar a resolver...

O argumento é que, por vezes, não há dinheiro, mas não vamos deixar arder a floresta toda porque não temos dinheiro para carros de bombeiros. Se calhar vale a pena pensar em desviar algum e poupar pelo menos uma parte da floresta. Temos de saber que os recursos, mesmo nas crises, têm de ser usados naquilo que potencialmente pode ser útil. Estou convencido de que a psicologia é um desses recursos.

“Se me disserem ‘vamos cortar’ e mais nada, não percebo, não alinho e sinto-me forçado”

“Aquilo que mais me preocupa é a desesperança das pessoas, que baixem os braços”



19-04-2012

Tiragem: 27259

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 1

Cores: Cor

Área: 4,95 x 7,91 cm²

Corte: 5 de 5



Bastonário dos psicólogos: “O que me preocupa é a desesperança”

ZOOM Telmo Baptista, bastonário da Ordem dos Psicólogos, diz em entrevista ao *i* que “os políticos não sabem como as pessoas funcionam” e que é importante que tenham “sensibilidade psicológica”. O bastonário não gosta que se diga que “a crise é sinónimo de oportunidade”. // **PÁGS. 24-27**