

Não vou ao psicólogo porque...

Ideias feitas, crenças erróneas, mitos urbanos. São muitas as razões que nos podem afastar da psicoterapia ou do apoio psicológico. **Com a ajuda de um especialista, “desmontamos” os argumentos mais comuns e indicamos onde ter acesso a consultas a preços mais acessíveis.**

POR **BÁRBARA BETTENCOURT**

COLABORAÇÃO



DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES
Psicólogo clínico e psicoterapeuta
fernandomagalhaes.pt



A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) assegura que houve um aumento da procura de apoio psicológico após a pandemia de COVID-19, sobretudo nas faixas etárias mais jovens. Apesar disso, ainda subsistem preconceitos no que toca à busca de ajuda profissional para tratar de problemas do foro psíquico. A referida organização estima mesmo que cerca de dois milhões e trezentos mil portugueses precisem de apoio psicológico, com um em cada cinco portugueses a sofrer de um problema de saúde psicológica, o equivalente a 23 por cento da população. Assim, e com a ajuda do psicólogo Fernando Lima Magalhães, procurámos desmistificar as resistências mais comuns que travam a ida ao psicólogo, «um hábito saudável que deveria ser tão normal como ir ao dentista», afirma.

“NÃO SOU MALUCO”

«Muitas pessoas associam o psicólogo a problemas mentais graves, ideia que pode advir de filmes ou séries em que é mostrado o estereótipo da conversa de divã sobre uma infância terrível ou equivalentes.»

* Como o psicólogo pode ajudar

«Na verdade, o psicólogo compreende e enquadra as situações numa perspetiva científica, podendo ensinar estratégias para lidar com os problemas atuais e interpretar as situações de forma mais flexível, construtiva e proativa. Também pode ajudar a atingir objetivos pessoais e profissionais ou a gerir o stress, sendo o profissional mais qualificado para o *coaching*, pois tem uma compreensão mais profunda do funcionamento psicológico.»

* Faça assim

«Entenda que **ir ao psicólogo é sinal de inteligência e autoestima, pois permite-lhe melhorar o autoconhecimento e a saúde mental ou simplesmente lidar melhor com problemas quotidianos. É um sinal de estar consciente de si – e não “maluco”**. Na consulta pode falar desde questões mais simples até às que provocam mais sofrimento, como fobias e pânico. Quase todas as pessoas sentem um alívio no facto de o psicólogo compreender o que estão a sentir, e muitas deixam de se sentir estranhas ou únicas.»

“NÃO QUERO FALAR DOS MEUS PROBLEMAS COM UM DESCONHECIDO”

«É normal sentir estranheza ao partilhar a sua vida. Há pessoas que acham que devem esconder pensamentos absurdos dos outros, sobretudo de um profissional.»

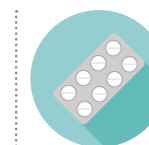
* Como o psicólogo pode ajudar

«**O papel do psicólogo não é “julgar” os seus problemas, mas ajudá-lo a ganhar outra visão da vida, com mais confiança e autonomia para tomar decisões.**

Ele existe para o compreender e perceber que, afinal, os seus problemas são comuns a outras pessoas, e que não tem de ficar isolado ou suportar tudo sozinho. Não vai criticá-lo, mas ajudá-lo a ter uma perspetiva imparcial, que os amigos ou família não conseguirão.»

* Faça assim

«Aceite o desconforto inicial de marcar a primeira sessão. O importante é sentir empatia com o profissional, que deve transmitir-lhe confiança.» →



2.º
NA EUROPA
De acordo com a OPP, Portugal é o segundo país com maior prevalência de problemas de saúde psicológica na Europa. No que toca ao consumo de antidepressivos e ansiolíticos, ocupa a quinta posição

“NÃO QUERO TOMAR ANTIDEPRESSIVOS”

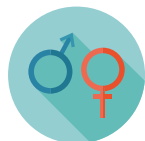
«Muitos pensam que o psicólogo vai receitar uma “montanha” de medicamentos ou que a solução será tomar antidepressivos para o resto da vida.»

★ **Como o psicólogo pode ajudar**

«O psicólogo não receita medicamentos, mas ajuda-o a perceber como criou uma visão negativa de si e do mundo; a identificar e a transformar crenças negativas que possam estar na origem de uma depressão e a ganhar motivação para socializar, ter passatempos, pensar de forma otimista sobre o mundo e sentir autoestima. Se necessário, podem recomendar um médico psiquiatra para receitar medicação.»

★ **Faça assim**

«No início da psicoterapia, um antidepressivo pode ser útil pois ajuda à ativação do comportamento. Mas o objetivo da psicoterapia é ensinar a gerir as emoções e as situações de vida de forma construtiva e autónoma, para não ficar dependente de antidepressivos. É com a mudança da forma de pensar e de agir que temos um humor positivo sustentável, sendo isso que se promove na psicoterapia.»



ORIENTAÇÃO SEXUAL

→A Casa Qui, em Lisboa, é uma IPSS que disponibiliza consultas gratuitas para jovens ou com preço em função do rendimento para adultos. O foco são temas de orientação sexual, identidade e expressão de género. Saiba mais em casa-qui.pt

“IR AO PSICÓLOGO É SINAL DE FRAQUEZA”

«É comum associar-se a vulnerabilidade emocional e dificuldades psicológicas a algo errado que não se deve ter. Ainda há muito o mito do “macho alfa”, que tem de estar sempre forte e resiliente, razão pela qual os homens têm mais renitência relativamente à psicoterapia.»

★ **Como o psicólogo pode ajudar**

«Faz parte do ser humano ter vulnerabilidades; da mesma forma que vai ao médico, deverá consultar um psicólogo se sentir dificuldades a nível psicológico.

Somos mais fortes quando aceitamos receber ajuda; quando reconhecemos as nossas vulnerabilidades e erros, mais rapidamente vamos aprender com as situações e com a ajuda de um profissional.»

★ **Faça assim**

«Deixe de sentir a resistência, marque a consulta e vá. Não espere até ficar confortável, isso só vem depois.»



CARÊNCIA DE ESPECIALISTAS

→Neste momento, existem 250 psicólogos distribuídos por todas as unidades de cuidados de saúde primários nacionais, número insuficiente face às necessidades. Segundo a OPP exige-se, pelo menos, o dobro dos profissionais para um devido acompanhamento

“JÁ SEI TUDO SOBRE O MEU PROBLEMA”

«Existe em muitos a ilusão de que são sempre autossuficientes e que mais ninguém irá perceber ou ajudar. Ou que já leram tudo no Google. Mas, muitas vezes, estamos dentro da própria bolha de pensamentos e fechamo-nos para outras possibilidade e interpretações. Tal como um médico dentista não tira um dente a si próprio, quando expõe a situação a um profissional, irá ter uma visão diferente e perceber os passos a dar.»

★ **Como o psicólogo pode ajudar**

Uma visão exterior é sempre diferente e mais ampla do que a nossa perspectiva. Se não conseguiu mudar, é bom estar predisposto a outras possibilidades.

O psicólogo deve sugerir um plano de terapia gradual, no qual sente os degraus que poderá percorrer. Também não deve imaginar uma mudança mágica numa consulta, isso não existe. Precisamos de tempo para processar e praticar novos hábitos e atitudes.»

★ **Faça assim**

«Aceite o processo de terapia como uma aprendizagem gradual, uma relação interativa, como tirar a carta de condução. Parece estranho ao início, mas com a prática irá notar os pequenos ganhos. Aceite que vai ter de trabalhar e sentir desconforto, mas terá um prémio enorme de crescimento e liberdade pessoal.» ★

“AS CONSULTAS SÃO MUITO CARAS”

Este é outro dos argumentos utilizados para não consultar um especialista. «É comum associar o psicólogo a anos passados no divã ou com sessões todas as semanas, durante muito tempo», refere Fernando Lima Magalhães. No entanto, é preciso desmistificar essa situação, tendo em conta que «o valor médio de uma consulta ronda os 50 euros, e a maioria dos doentes sente um grande benefício com dez a 20 sessões de terapia cognitivo-comportamental», sendo que «esse acompanhamento não costuma demorar anos, mas alguns meses».

★ **Tome nota** «A terapia cognitiva é mais eficaz a longo prazo do que a “simples” medicação porque ensina estratégias que ficam para a vida, tem um lado muito didático, com a sugestão de livros, textos e vídeos, a que pode recorrer quando necessário.»

SERVIÇOS SOCIAIS NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL

Algumas instituições oferecem apoio psicólogo e psiquiátrico, com preços abaixo da média. Eis alguns exemplos:

★ **Faculdades**

Tanto a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto como a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa oferecem serviços comunitários na área da saúde mental. No Porto, cada sessão custa 32 euros; em Lisboa, 30. →Estas instituições podem ser contactadas, via email. Porto: secretariado_consultas@fpce.up.pt. Lisboa: scomunidade@psicologia.ulisboa.pt.

★ **Gabinetes de Saúde Juvenil**

Um pouco por todo o país, o Instituto Português da Juventude tem consultas de psicologia gratuitas no âmbito do programa Cuida-te+. →Mais informações em ipdj.gov.pt/gabinetes-de-saude-juvenil.

★ **Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica**

Opera em todo o país, tem bolsa social e consultas a preços reduzidos. →Saiba mais em apppp.pt.

★ **Associação de Psicologia e Desenvolvimento Comunitário**

Oferece serviços na margem Sul do Tejo (Barreiro e Alcochete) com consultas sociais cujo valor é calculado segundo os rendimentos. →Saiba mais em apdcpsicologia.com.

